วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น

เล่าโดย

ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน

(พระธรรมวิสุทธิมงคล) วัดป่าบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี



ชมรมกัลยาณธรรม
หนังสือดีอันดับที่ ๓๗

วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น

เล่าโดย : ท่านพระอาจารย์มหาบัว ญาณสัมปันโน (พระธรรมวิสุทธิมงคล) วัดบ้านตาด อ.เมือง จ.อุดรธานี

จัดพิมพ์ถวายเป็นพุทธบูชา - อาจริยบูชาโดย

ชมรมกัลยาณธรรม ๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒๗๓๕๓ และ ๐๒-๖๓๕๓๙๙๘

พิมพ์ครั้งที่ ๑ : จำนวน ๕,๕๐๐ เล่ม : สิงหาคม ๒๕๕๐

รูปเล่ม-จัดพิมพ์ : ก้อนเมฆแอนด์กันย์กรุ๊ป โทร. ๐๘๙ ๑๐๓-๓๖๕๐

ISBN : 978-974-7660-55-5

สัพพทานัง ธัมมทานัง ชินาติ

การให้ธรรมะ ย่อมชนะการให้ทั้งปวง

www.kanlayanatam.com

คำนำจากชมรมกัลยาณธรรม

เป็นที่ยอมรับกันว่า เราไม่อาจเข้าถึงธรรมได้ด้วยการอ่าน การดู การฟัง แต่ต้องลงมือปฏิบัติจริง ๆ เพื่อให้ประจักษ์แจ้งแก่ใจตนในความศักดิ์สิทธิ์วิเศษสุดของพระธรรม การเดินทางสู่ความรู้แจ้ง มีหลากหลายวิธีทางใดที่ถูกจริต ช่วยให้จิตสงบ นำไปสู่การพัฒนาปัญญาอันแท้จริง ล้วนเป็นทางที่ชอบทั้งสิ้น

วิธีการทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น เป็นอีกแนวทางที่ชมรมกัลยาณธรรม น้อมใจจัดพิมพ์เพื่อถวายเป็นพุทธบูชาและอาจริยบูชา ในปัญญาประจักษ์แจ้งของพ่อแม่ครูบาอาจารย์ ที่เคยผ่านเส้นทางแห่งการแสวงหามาก่อนแล้ว หวังเป็นอย่างยิ่งว่าท่านผู้อ่านจะได้รับประโยชน์ในแนวทางการปฏิบัติ ในมรรคาแห่งมหาสติปัฏฐานสี่ อันเป็นทางสายเอกที่พระบรมศาสดาได้รับรองผลการปฏิบัติมาแล้ว

บุญกุศลใดเกิดจากการจัดทำหนังสือนี้ คณะผู้จัดทำขอน้อมถวายเป็นพุทธบูชา และกราบบูชาอาจริยคุณบูรพคณา จารย์ทุกท่าน เทอญ.

สารบัญ

หน้า



บทนำ

ท่านพระอาจารย์มั่น ภูริทัตโต ผู้รู้เห็นธรรมประจักษ์ใจด้วยปฏิปทาอันราบรื่นดีงาม ที่ควรเรียกว่ามัชฌิมาปฏิปทาได้อย่างเต็มปากเต็มใจองค์หนึ่ง ในสมัยปัจจุบัน แต่มิได้เขียนวิธีเดินจงกรมที่ท่านเคยดำเนินมาลงในประวัติท่านว่าท่านทำอย่างไร กำหนดทิศทางอย่างไรบ้างหรือไม่ ทางจงกรมสำหรับเดินทำความเพียรในท่าเดินสั้นและยาวเพียงไร ก่อนจะเริ่มทำความเพียรในท่าเดินท่านทำอย่างไร ผู้เขียนลืมลงไว้ขณะที่เขียนประวัติของท่าน จึงขอนำมาเขียนลงในปฏิปทาสายของ

ท่าน เพื่อท่านผู้สนใจจะได้ยึดเป็นหลักฐานต่อไป ความจริงพระธรรมวินัยเป็นแบบฉบับของมัชฌิมาปฏิปทาสำหรับท่านผู้สนใจดำเนินตามอย่างถูกต้องตายตัวก็มีอยู่แล้ว ดังนั้น ท่านอาจารย์มั่นจึงยกแบบฉบับนั้นเป็นเครื่องดำเนินอย่างหาที่ต้องติมิได้ ทั้งอิริยาบถธรรมดาและอิริยาบถแห่งความเพียรในท่าต่าง ๆ แต่จะอธิบายวิธีเดินจงกรมก่อนวิธีอื่น

ทิศทางและความสั้นยาวของทางสำหรับเดินจงกรมมีดังนี้

ทางเดินจงกรมตามที่ท่านกำหนดรู้ได้และปฏิบัติตามเรื่อยมานั้นมีสามทิศด้วยกัน คือตรงไปตามแนวตะวันออก... ตะวันตก หนึ่ง ไปตามแนวทิศตะวันตกเฉียงใต้ หนึ่ง และไปตามแนวตะวันออกเฉียงเหนือหนึ่ง การเดินจงกรมก็เดินไปตามแนวทั้งสามที่กำหนดไว้ในแนวใดแนวหนึ่ง

ความสั้นยาวของทางจงกรมแต่ละสายนั้น ท่านว่าตามแต่ควรสำหรับรายนั้น ๆ ไม่ตายตัว กำหนดเอาเองได้ตามสมควร แต่อย่างสั้นท่านว่าไม่ควรให้สั้นกว่าสิบก้าว สำหรับเวลาอยู่ในที่จำเป็นหาทางเดินมิได้ ทาง

จงกรมขนาดธรรมดายาวราวยี่สิบก้าว ขนาดยาวราวยี่สิบห้าถึงสามสิบก้าวเป็นความเหมาะสมทั่ว ๆ ไป เฉพาะทิศทาง ท่านถือเป็นแบบฉบับและปฏิบัติตามนั้นจริง ๆ ไม่ให้เคลื่อนคลาดในเมื่อจำเป็นจริง ๆ และสั่งสอนพระเณรให้ปฏิบัติตามนั้นด้วย บางครั้ง ท่านเห็นพระเดินจงกรมผิดทางท่านยังเรียกมาดุด่าสั่งสอนเอาบ้างว่า ที่สั่งสอนหมู่คณะจะเป็นทางธรรมก็ดี ทางวินัยก็ดี ได้สอนตามแบบฉบับเรื่อยมาไม่เคลื่อนคลาด แม้การเดินจงกรมซึ่งเป็นทางธรรม ก็มีแบบฉบับไปตามธรรมเช่นกัน

การเดินจงกรมในครั้งพุทธกาลท่านมีกำหนดทิศทางกันอย่างไรบ้างหรือไม่ ได้ทราบว่ามีทิศทางอยู่สามดังที่เคยอธิบายให้ฟังเสมอมา หมู่คณะจึงไม่ควรถือว่าเป็นเรื่องไม่สำคัญ แล้วไม่สนใจปฏิบัติตาม ก็แสดงว่าไม่ได้ตั้งใจมาศึกษาด้วยความสนใจ แม้สิ่งอื่น ๆ ก็จะเห็นว่าเป็นของไม่สำคัญ ดังที่เป็นมาแล้วและผ่านไป ๆ โดยไม่เห็นอะไรสำคัญ ความเป็นทั้งนี้จึงส่อให้เห็นความไม่สำคัญของผู้มาอบรมศึกษาอย่างเต็มตาเต็มใจเวลาออกจากที่นี่ไป ก็จะต้องนำลัทธินิสัยความไม่มีอะไรสำคัญนี้ไปใช้กลายเป็นเรื่องไม่สำคัญในตัวของผู้ปฏิบัติไปเสียสิ้น การ

มาอยู่กับครูอาจารย์ที่เราเคารพนับถือ ยังไม่เห็นความสำคัญในคำตักเตือนสั่งสอนอยู่แล ก็เท่ากับจะเริ่มสร้างสิ่งทำลายตนขึ้นในเวลาเดียวกันนี่แล เป็นสิ่งที่ไม่ทำให้สนิทตายใจกับหมู่คณะที่มาอาศัยว่าจะได้สิ่งที่เป็นสาระอะไรบ้างไปเป็นหลักข้อปฏิบัติในกาลต่อไป เห็นมีแต่ความไม่สำคัญไปเสีย ความจริงธรรมที่นำมาสั่งสอนหมู่คณะทุก ๆ แขนงได้พิจารณากลั่นกรองแล้วกลั่นกรองเล่าจนเป็นที่แน่ใจมิได้สอนด้วยความพรวดพราด หลุดปากก็พูดออกมาทำนองนั้น แต่สอนด้วยความพิจารณาแล้วทั้งสิ้น เคยได้อธิบายให้หมู่คณะฟังมาหลายครั้งแล้ว จนน่ารำคาญ ทั้งผู้สอนผู้ฟัง แทนที่จะพากันพิจารณาตามบ้างพอเป็นพยานแห่งการมาศึกษา แต่ทำไมความฝ่าฝืนจึงโผล่ขึ้นมาอย่างไม่อายครูอาจารย์และใคร ๆ ที่อยู่ด้วยกันบ้าง การพิจารณาทิศทางของความเพียรท่าต่าง ๆ นี้ผมเคยพิจารณามานานและทราบมานานแล้ว จึงกล้านำมาสั่งสอนหมู่คณะด้วยความแน่ใจ เมื่อเห็นความฝ่าฝืนจึงทำให้อดสลดสังเวชใจไม่ได้ว่า ต่อไปจะเห็นแต่ของปลอมเต็มวัดเต็มวาเต็มศาสนา และเต็มพระเณรเถรชี พุทธบริษัท เพราะความชอบใจ ความสะดวกใจพาให้เป็นไป มิใช่



ความไตร่ตรองดูเหตุดูผลด้วยดีพาให้เป็นไป ศาสนานั้นจริงไม่มีที่ต้องติ แต่ศาสนาจะต้องถูกติ เพราะผู้ปฏิบัติ ดึงศาสนามาเป็นเครื่องมือของกิเลสที่มีเต็มหัวใจ ผมน่ะ กลัวตรงนี้เอง เพราะเห็นอยู่กับตาดังที่ว่าอยู่ขณะนี้แลดังนี้ ซึ่งผู้เขียนได้เห็นท่านเรียกพระมาดุสั่งสอนอย่างเข้มข้นด้วยตาตัวเอง จึงจำไม่ลืมตลอดมา เมื่อมีโอกาสจึงได้นำมาลงไว้บ้าง ฉะนั้น ทางเดินจงกรม เฉพาะท่านอาจารย์มั่นท่านมีแบบฉบับจริง ๆ ดังกล่าวมา

ท่านอาจารย์มั่น

กำหนดรู้ทิศทางของทางเดินจงกรม

การกำหนดรู้ทิศทางของสายทางเดินจงกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอริยประเพณีในครั้งพุทธกาลท่านทราบว่า มีกำหนดกฎเกณฑ์มาแต่ดั้งเดิม ท่านเองจึงได้ปฏิบัติตามแบบนั้นเรื่อยมา การเดินจงกรมจะครองผ้าก็ได้ไม่ครองก็ได้ ตามแต่สถานที่ควรปฏิบัติอย่างไรเหมาะ ทั้งทิศทางของสายทางสำหรับเดินจงกรม ทั้งวิธีเดินจงกรม ทั้งการครองผ้าหรือไม่ครองในเวลาเดินจงกรม ทั้งขณะยืนรำพึงที่หัวจงกรมเวลาจะทำความเพียรในท่าเดินจงกรม ท่านอาจารย์มั่นกำหนดดูตามอริยประเพณีทราบโดยละเอียดและได้ปฏิบัติตามที่กำหนดทราบแล้วเรื่อยมา คือการเดินจงกรมท่านสอนให้เดินไป ตามตะวันหรือเยื้องตะวันไปทางทิศเหนือหรือทิศใต้ ท่านว่า *การเดินตามตะวันเป็นที่หนึ่ง เยื้องตะวันทั้งสองสายเป็นอันดับรองลงมา ส่วนการเดินตัดตะวัน หรือไปตามทิศเหนือทิศใต้ไม่เห็นท่านเดินเลย นอกจากไม่เห็นท่านเคยเดินแล้ว ยังได้ยินท่านว่าไม่ควรเดินด้วย แต่จะเพราะเหตุไรนั้น ลืมคำอธิบายของท่านเสียสิ้น*



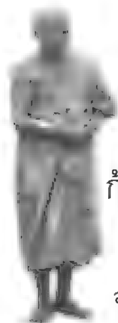
วิธีเดินจงกรมภาวนา

การเดินจงกรมกลับไปกลับมาไม่ช้านักไม่เร็วนัก พองามตางามมรรยาท ตามเยี่ยงอย่างประเพณีของพระผู้ทำเพียรท่าเดินในครั้งพุทธกาลเรียกว่าเดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจากวิธีนั่งสมาธิภาวนามาเป็นเดินจงกรมภาวนา เปลี่ยนจากเดินมายืนเรียกว่ายืนภาวนา เปลี่ยนจากยืนมาเป็นท่านอนเรียกว่าท่าสีหไสยาสน์ภาวนาเพราะฝังใจว่าจะภาวนาด้วยอิริยาบถนอนหรือสีหไสยาสน์ การทำความเพียรในท่าใดก็ตามแต่ความหมายมั่นปั้นมือก็เพื่อชำระกิเลสตัวเดียวกัน ด้วยเครื่องมือชนิดเดียวกัน มิได้เปลี่ยนเครื่องมือคือธรรมที่เคยใช้ประจำหน้าที่และนิสัยเดิม

ก่อนเดินจงกรม พึงกำหนดหนทางที่ตนจะพึงเดินสั้นหรือยาวเพียงไรก่อนว่า เราจะเดินจากที่นี่ไปถึงที่นั้นหรือถึงที่โน้นหรือตกแต่งทางจงกรมไว้ก่อนเดินอย่างเรียบร้อย สั้นหรือยาวตามต้องการ

วิธีเดินจงกรม ผู้จะเดินกรุณาไปยืนที่ต้นทางจงกรมที่ตนกำหนดหรือตกแต่งไว้แล้วนั้น พึงยกมือทั้งสองขึ้นประณมไว้เหนือระหว่างคิ้ว ระลึกถึงคุณพระรัตนตรัย คือ พระพุทธเจ้า พระธรรมและพระสงฆ์ ที่ตนถือเป็นสรณะคือที่พึ่งที่ยึดเหนี่ยวของใจ และระลึกถึงคุณของบิดามารดา อุปัชฌาย์อาจารย์ ตลอดท่านผู้เคยมีพระคุณแก่ตน จบลงแล้ว รำพึงถึงความมุ่งหมายแห่งความเพียรที่กำลังจะทำด้วยความตั้งใจเพื่อผลนั้น ๆ เสร็จแล้วปล่อยมือลงเอามือขวาทับมือซ้าย ทาบกันไว้ใต้สะดือตามแบบพุทธรำพึงเจริญพรหมวิหาร ๔ จบแล้วทอดตาลงเบื้องต่ำ ท่าสำรวมตั้งสติกำหนดจิตและธรรมที่เคยนำมาบริกรรมกำกับใจ หรือพิจารณาธรรมทั้งหลายตามแบบที่เคยภาวนามาในท่าอื่น ๆ เสร็จแล้วออกเดินจงกรม จากต้นทางถึงปลายทางจงกรมที่กำหนดไว้ เดินกลับไปกลับมาในท่าสำรวมมีสติอยู่กับบทธรรม หรือสิ่งที่

พิจารณาโดยสม่ำเสมอ ไม่ส่งจิตไปอื่นจากงานที่กำลังทำอยู่ในเวลานั้น การเดินไม่พึงเดินไกวแขน ไม่พึงเดินเอามือขัดหลัง ไม่พึงเดินเอามือกอดอก ไม่พึงเดินมองโน้นมองนี่อันเป็นท่าไม่สำรวม



การยืนกำหนดรำพึงหรือ พิจารณาธรรมนั้น ยืนได้โดยไม่กำหนดว่าเป็นหัวทางจงกรมหรือย่านกลางทางจงกรม ยืนนานหรือไม่ ตามแต่กรณีที่ควรหยุดอยู่หรือก้าวต่อไป เพราะการรำพึงธรรมนั้นมีความลึกตื้นหยาบละเอียดต่างกันที่ควรอนุโลมตามความจำเป็นจนกว่าจะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าวเดินต่อไป บางครั้ง ต้องยืนพิจารณากว่าร่วมชั่วโมงก็มี ถึงจะเข้าใจแจ่มแจ้งแล้วก้าวเดินต่อไป การเดินกำหนดคำบริกรรมหรือพิจารณาธรรมไม่นับก้าวเดิน นอกจากจะถือเอาก้าวเดินนั้นเป็นอารมณ์แห่งความเพียรก็นับก้าวได้ การทำความเพียรในท่าใด สติเป็นสิ่งสำคัญประจำความเพียรท่านั้น ๆ การขาดสติไปจากงานที่ทำเรียกว่าขาดความเพียรในระยะนั้น ๆ ผู้บำเพ็ญพึงสนใจสติให้มาก ๆ เท่ากับสนใจต่อธรรมที่นำมาบริกรรม *การขาดสติแม้คำบริกรรมภาวนาจะยังติดต่อกันไปเพราะความเคยชินของใจก็ตาม แต่ผลคือความสงบของจิตจะไม่ปรากฏตามความมุ่งหมาย*



การเดินจงกรม จะเดินเป็นเวลานานหรือไม่เพียงไร ตามแต่จะกำหนดเอง การทำความเพียรในท่าเดินก็ดี ท่ายืนก็ดี ท่านอนก็ดี ท่านั่งก็ดี อาจเหมาะกับนิสัยในบางท่านที่ต่างกัน การทำความเพียรในท่าต่าง ๆ นั้น เพื่อเปลี่ยนอิริยาบถไปในตัวด้วย ไม่เพียงมุ่งกำจัดกิเลสโดยถ่ายเดียว เพราะธาตุขันธ์เป็นเครื่องมือทำประโยชน์จำต้องมีการรักษา เช่นการเปลี่ยน*อิริยาบถท่าต่าง ๆ เป็นความเหมาะสมสำหรับธาตุขันธ์ที่ใช้งานอยู่เป็นประจำ ถ้าไม่มีการรักษาด้วยวิธีต่าง ๆ ธาตุขันธ์ต้องกลับมาเป็นข้าศึกแก่เจ้าของจนได้ คือ ต้องพิกลพิการไปต่าง ๆ นานา สุดท้ายก็ทำงานไม่ถึงจุดที่มุ่งหมาย*





พระธุดงค์ ท่านถือการเดินจงกรมเป็นงานประจำชีวิตจิตใจจริง ๆ โดยมากท่านเดินครั้งละ ๑ ชั่วโมงขึ้นไป ตอนเช้าหลังจังหันแล้วท่านเริ่มเข้าทางจงกรมกว่าจะออกมาก็ ๑๑ นาฬิกาหรือเที่ยง แล้วพักเล็กน้อย บ่ายหนึ่งโมงหรือสองโมง ก็เข้าทางและเดินจงกรมต่อไปอีกจนถึงเวลาปัดกวาดที่พัก อาบน้ำ เสร็จแล้วเข้าเดินจงกรมอีกจนถึงหนึ่งทุ่มสองทุ่ม ถ้าไม่ใช่หน้าหนาวก็เดินต่อไปจนถึงสี่ทุ่มห้าทุ่ม ถึงจะเข้าที่พักทำสมาธิภาวนาต่อไป อย่างไรก็ตามการเดินจงกรมกับนั่งสมาธิ ท่านต้องเดินนานนั่งนานเสมอเป็นประจำ ไม่ว่าจะพักอยู่ในที่เช่นไรและฤดูใด ความเพียรท่านเสมอตัวไม่ยอมลดหย่อน



ผ่อนตัว ให้กิเลสเพ่นพ่านก่อกวนทำความรำคาญแก่ใจท่านนัก ท่านพยายามห้ำหั่นอยู่ทุกอิริยาบถจึงพอเห็นผลจากความเพียรบ้าง ต่อไปก็เห็นผลไปโดยลำดับ ขั้นเริ่มแรกที่ฤทธิ์กิเลสกำลังแข็งแรงนี้ลำบากอยู่บ้าง ดีไม่ดีถูกมันจับมุดลงหมอบสลบครอกไปไม่รู้สึก กว่าจะรู้สึกตัวขึ้นมามันเอาเครื่องในไปกินจนอิ่มและหนีไปเที่ยวรอบโลกได้หลายทวีปแล้ว จึงจะงัวเงียตื่นขึ้นมา และบ่นให้ตัวเองว่าเผลอตัวหลับไปงีบหนึ่ง วันหลังจะเร่งความเพียรให้เต็มที่วันนี้ความโงกง่วงทำพิษ จึงทำให้เสีย ความจริงคือกิเลสทำพิษนั่นเอง วันหลังยังไม่มองเห็นหน้ามันเลย ถูกมัน

จับมัดเข้าอีกแต่ไม่เข็ด เจ็บก็เจ็บแต่ไม่เข็ด คือกิเลสเฆี่ยนคนนี่แล นักภาวนาเคยถูกมันดัดมาพอแล้ว บ่นกันยุ่งว่าลวดลายไม่ทันมัน สมกับมันเคยเป็นอาจารย์ของคนและสัตว์ทั้งโลกมาเป็นเวลานาน ตอนเริ่มฝึกหัดความเพียรทีแรกนี่แล ตอนกิเลสโมโหพยายามบีบบังคับหลายด้านหลายทาง พยายามทำให้ขี้เกียจบ้าง ทำให้เจ็บที่นั่นปวดที่นี่บ้าง ทำให้ง่วงเหงาหาวนอนบ้าง ทำหาเรื่องว่ายุ่ง ไม่มีเวลาภาวนา บางวันกระวนกระวายนั่งภาวนาไม่ได้บ้าง บุญน้อยวาสนาน้อยทำไม่ได้มากนั่งไม่ได้นานบ้าง ทำให้คิดว่ามัวแต่นั่งหลับตาภาวนาจะไม่แย่ไปละหรือ อะไร ๆ ไม่ทันเข้า รายได้จะไม่พอกับรายจ่ายบ้าง (ราวกับว่า ก่อนแต่ยังไม่ได้ฝึกหัดภาวนา เคยมีเงินเป็นล้าน ๆ) พอจะเริ่มภาวนาเข้าบ้าง ตัว “เริ่มจะ” เอาไปกินเสียหมด ยิ่งถ้าได้ภาวนาเข้าจริง ๆ ตัวกิเลสจะไม่ท้องใหญ่ปากกว้างยิ่งกว่ายักษ์ใหญ่เอาไปกินหมดล่ะหรือ พอถูกกิเลสเท่านี้เข้าเกิดคันกายเจ็บปวดระบมไปทั้งตัว สุดท้ายยอมมันพาเถลไถลไปทางที่เข้าใจว่าไม่มียักษ์มีมาร แต่เวลากลับกระเป๋ามีเท่าไรเรียบวุธ ไม่ทราบอะไรมาเอาไป คราวนี้ไม่บ่น เพราะไม่รู้จักตัวผู้มาขโมย ไม่ทราบว่าเป็นใคร เพราะกระเป๋าก็ติดอยู่กับตัวไม่เผลอไผลวางทิ้งไว้ที่ไหน

พอขโมยจะมาลักไปได้ เป็นอันว่าเรียบตามเคย โดยไม่รู้จักต้นสายปลายเหตุ วันหลังไปใหม่ก็เรียบกลับมาอีก แต่จับตัวขโมยไม่ได้ นี่แหละทางเดินของกิเลส มันชอบเดินแต้มสูง ๆ อย่างนี้แหละจึงไม่มีใครจับตัวมันได้ง่าย ๆ แม้พระธุดงค์ไม่มีสมบัติอะไรก็ยังถูกมันขโมยได้ คือ ขโมยสมาธิจิต จนไม่มีสมาธิวิปัสสนาติดตัวนั่นแล ท่านเคยถูกมาแล้ว จึงได้รีบเตือนพี่น้องชาวพุทธทั้งหลายโปรดพากันระวังตัว เวลาเริ่มเข้าวัดเข้าวา หาศีลหาธรรมหาสมาธิภาวนา กลัวว่ามันจะมาขโมยหรือแย่งเอาตัวไป ต่อหน้าต่อตาแล้วจับตัวไม่ได้ ไล่ไม่มีวันจน ดังพระท่านถูกมาแล้ว ถ้าทราบไว้ก่อนบ้าง จะพอมีทางระวังตัวไม่สิ้นเนื้อประดาตัวไปเปล่า แบบไม่มีปี่มีขลุ่ยขับกล่อมให้อาณัติสัญญาณว่า กิเลสมากอบโกยเอาของดีไปใช้ไปทานเสียจนหมดตัว

ท่านที่เริ่มฝึกหัดใหม่ กรุณากำหนดเวลาในการเดินจงกรมเอาเอง แต่กรุณากำหนดเผื่อไว้บ้าง เวลากิเลสตัวร้อยเล่ห์พันลวงมา แอบขโมยเอาสิ่งของ จะได้เหลือคำภาวนาติดตัวไว้บ้าง ขณะเดินจงกรม พึงกำหนดสติกับคำบริกรรมให้กลมกลืนเป็นอันเดียวกัน ประคองความเพียร ด้วยสติสัมปชัญญะ มีใจแน่วแน่ ต่อธรรมที่



บริกรรม เช่นกำหนดพุทโธให้จิตรู้อยู่กับพุทโธทุกระยะที่ก้าวเดินไปและถอยกลับมา ชื่อว่าผู้มีความเพียรในท่านั้น ๆ ไม่ขาดวรรคขาดตอนไปในระหว่างตามที่ตนเข้าใจว่าบำเพ็ญเพียร ผลคือความสงบเย็น ถ้าจิตไม่เผลอตัวไปสู่อารมณ์อื่นในระหว่างเสียก่อน ผู้ภาวนาต้องหวังได้ครองความสุขใจในขณะนั้น หรือขณะใดขณะหนึ่งแน่นอน ข้อนี้กรุณาเชื่อไว้ก่อนก็ได้ว่า พระพุทธเจ้าและครูอาจารย์ที่



ท่านสอนจริงๆ ด้วยความเมตตาอนุเคราะห์ ท่านไม่โกหกให้เสียเวลาและเปล่าประโยชน์แน่นอน ก่อนท่านจะได้ธรรมมาสั่งสอนประชาชนท่านก็คือผู้ล้มลุกคลุกคลาน มาด้วยความลำบากทรมานผู้หนึ่งก่อนเราผู้กำลังฝึกหัด จึง

ไม่ควรสงสัยท่านว่าเป็นผู้ล้างมือคอยเปิบมาก่อนท่าเดียว โดยไม่ลงทุนลงรอนมาก่อน ทุนของพระพุทธเจ้าก็คือ ความสลบไสลไปสามหน ทุนของพระสาวกบางองค์ก็คือ ฝ่าเท้าแตก และเสียจักษุไปก็มีต่าง ๆ กัน แต่ได้ผลที่พึงใจ ทั้งเลิศทั้งประเสริฐทั้งอัศจรรย์เหนือโลก เป็นเครื่องสนอง ตอบแทนสิ่งที่เสียไปเพราะความเพียรอันแรงกล้านั้น ๆ ท่านข้ามโลกไปได้โดยตลอดปลอดภัย ไร้ทุกข์ทั้งมวล ทั้งนี้เพราะการยอมเสียสละสิ่งที่โลกรักสงวนกัน ถ้าท่าน ยังมัวหึงหวง ห่วงความทุกข์ความลำบากอยู่ก็คงต้อง งมทุกข์บุกโคลนโดนวัฏฏะอยู่เช่นเราทั้งหลายนี้ แลจะ ไม่มีใครแปลกต่างกันในโลกมนุษย์ เราจะเอาแบบไหน ดิ้น วิธีใดบ้าง จึงจะหลุดพ้นจากสิ่งไม่พึงปรารถนาทั้งหลายที่ มีเกลื่อนอยู่ในท่านในเราเวลานี้ ควรฝึกหัดคิดอ่านตัว เองบ้างในขณะที่พอคิดได้อ่านได้ เมื่อเข้าสู่ที่คับขันและ สุดความสามารถจะดิ้นรนได้แล้ว ไม่มีใครสามารถเข้าไป นั่งทำบุญให้ทานรักษาศีลทำสมาธิภาวนาอยู่ในกองฟืน กองฟอนในเตาแห่งเมรุได้ เห็นมีแต่ไฟทำงานแต่ผู้เดียว จนร่างกายเป็นเถ้าเป็นถ่านไปถ่ายเดียวเท่านั้น เราเคย เห็นอยู่ต่อหน้าต่อตาด้วยกัน ซึ่งควรสลดสังเวชและน่า ฝังใจไปนาน



การเดินจงกรม นั่งสมาธิภาวนา

คือการกลั่นกรองหาสิ่งที่เป็นสารคุณในตัวเรา ซึ่งเป็นงานสำคัญ และมีผลเกินคาดยิ่งกว่างานอื่นใด จึงไม่ควรยอมให้กิเลสตัณหาอวิชชามาหลอกเล่นให้เห็นเป็นงานล่อลวงล่มจมป่นปี้ไม่มีชิ้นดี ความจริงก็คือตัวกิเลสเสียเองนั่นแลเป็นผู้ทำคนและสัตว์ให้ฉิบหายป่นปี้เรื่อยมาถ้าหลงกลอุบายมันจงมีสำนึกตัวบ้าง การกลั่นกรองจิตด้วยสมาธิภาวนา ก็คือการกลั่นกรองตัวเราเป็นสัดเป็นส่วนเพื่อทราบว่าอันไหนจริงอันไหนปลอม อันไหนจะพาให้เกิดทุกข์ อันไหนจะพาให้เกิดสุข อันไหนจะพาไปนรก

อันไหนจะพาไปสวรรค์ และอันไหนจะพาไปนิพพาน สิ้นทุกข์ทั้งมวลนั่นเอง

ความจำเป็นที่เราทุกคนจะต้องเผชิญนี้ มิใช่งานของพระพุทธเจ้า มิใช่งานของพระสาวกองค์ใด และมิใช่งานของศาสนาจะพึงโฆษณาให้คนเชื่อและนับถือเพื่อหวังผลจากการนั้น ธรรมประเสริฐสามดวงที่กล่าวถึงนั้นเป็นความสมบูรณ์ตลอดกาลอยู่แล้วไม่มีส่วนได้ส่วนเสียจากใครและอะไรแม้แต่น้อย งานนั้นจึงตกเป็นงานของเราของท่านผู้ต้องเผชิญกับความจำเป็นอยู่เฉพาะหน้า จะแสวงหาทางหลบหลีกปลีกตัวเต็มสติกำลังความสามารถของแต่ละราย เพื่อแคล้วคลาดไปได้เป็นพัก ๆ มิใช่จะนั่งนอนคอยสิ่งน่ากลัวทั้งหลายอยู่โดยไม่คิดอ่านอะไรบ้างเลย ราวกับหมูคอยขึ้นเขียงด้วยความเพลิดเพลินในแกลบรำ เพราะเห็นแก่ปากแก่ท้องเพียงเท่านั้น เพราะชาติมนุษย์กับชาติสัตว์ตัวไม่รู้จักคิดอ่านไตร่ตรองอะไรเลยนั้นผิดกันลิบลับราวกับฟ้ากับดิน ไม่ควรอย่างยิ่งที่จะปล่อยให้ร่างกายจิตใจไปทำหน้าที่ระคนคละเคล้ากันกับสัตว์ที่ไม่มีความหมายในสารคุณอะไร นอกจากกระเทียมและหัวหอมที่เป็นของคู่ควรกันกับสัตว์เหล่านั้นเท่านั้น

การกล่าวทั้งนี้ มิได้มุ่งติเตียนทำลายท่านสุภาพชนทั้งหลายด้วยอรรถธรรมที่กล่าวมา แต่กล่าวมาเพื่อช่วยพยุงส่งเสริมจิตใจกายวาจาที่กำลังถูกสิ่งลามกตกโคลนมาทำหน้าที่ เป็นนายเขียงสับยำเป็นอาหารอันอร่อยของมันต่างหาก เพื่อสติปัญญาจะได้สะดุดตัว ทราบว่าเวลานี้เราตกอยู่ในสภาพเช่นไร จึงพยายามด้วยอุบายที่เห็นว่าจะพอเป็นเครื่องช่วยให้พ้นภัยจากมันบ้าง สมเป็นพุทธศาสนิกชน ทางที่พอจะทราบได้ก็คือการหัดอ่านตัวเองด้วยสมาธิภาวนาซึ่งเป็นอุบายที่ควรทราบได้ง่ายกว่าวิธีอื่น เพราะกิจนี้อยู่กับตัวทำหน้าที่อยู่ในตัว และคิดอ่านเรื่อง



ของสัตว์โลกไปในตัวโดยตรง ผิดกับถูก ดีกับชั่ว สุขกับทุกข์ก็มีอยู่กับตัวเมื่ออ่านบ่อย ๆ ก็ค่อยทราบไปเอง เมื่อทราบตัวเองก็ต้องทราบเรื่องทุกข์ที่เกิดกับตัวจิตใจก็นับวันจะเด่นดวง และมีคุณค่าขึ้นราวกับสินค้าขึ้นราคานั่นแล ใครหัดคิดหัดอ่านตัวเองมากๆ ผู้นั้นจะทราบหนทางหลบหลีกปลีกทุกข์ไม่เหมากันไปตลอดกาลดังที่เคยเป็นมา ความเห็นภัยในทุกข์ที่มีอยู่กับตัวก็นับวันจะเห็นไปโดยสม่ำเสมอมีหนทางหลบหลีกภัยไปเรื่อยๆ พ้นไปได้โดยลำดับ การเห็นทุกข์ก็เห็นอยู่กับตัวไปทุกระยะที่ทุกข์เกิดขึ้น แม้การพ้นทุกข์ก็ทราบว่าพ้นอยู่กับตัวด้วยกำลังสมาธิสติปัญญา พูดถึงความทุกข์ ความเป็นความตายและภพชาติที่จะเผชิญกันมากน้อยเพียงไร ก็ไม่วิตกกังวล เพราะได้ประมวลมารู้เห็นในขันธ์ เฉพาะหน้าที่ร่วมรับรู้อยู่กับดวงใจดวงเดียวที่กำลังฝึกซ้อมตัวอยู่ขณะนี้แล้ว ยังเป็นอยู่ก็เย็นใจ เพราะคุณธรรมอยู่กับตัว แม้ตายไปก็มีสุคโตเป็นที่อยู่เสวย นี่คือผลของการทำสมาธิเดินจงกรมภาวนาสามารถยังผู้บำเพ็ญให้เกิดความรื่นเริงอาจหาญได้ผิดคาดผิดหมาย จึงเป็นกิจที่ควรทำเพื่อตัวเราเอง ไม่ควรประมาท ซึ่งอาจเป็นภัยอย่างคาดไม่ถึง

การกำหนดจิตตั้งสติในเวลาเดินจงกรม กรุณาทำ



เป็นล่ำเป็นสัน สมที่เจตนามุ่งหน้าหาของดี การเดินจงกรมภาวนาเป็นการแสวงหาของดีที่ถูกทาง ไม่มีข้อควรตำหนิ นักปราชญ์ชมเชยกันทั่วโลก ควรพยายามทำจิตใจให้สงบในเวลานั้น จงได้อย่าสักแต่ว่าทำ จะเห็นความประเสริฐอัศจรรย์ของตัวเอง คือจิตที่ถูกห่อหุ้มด้วยของเศษเดนทั้งหลาย จนขาดความสนใจคิดว่าสิ่งที่ถูกหุ้มห่อนั้นไม่สำคัญยิ่งกว่าสิ่งเศษเดนที่หุ้มห่อ จึงมักพากันหลงไปกับสิ่งนั้นจนลืมสำนึกตัวความจริง พระพุทธ พระธรรม พระสงฆ์ ที่กระเดื่องเลื่องลือในไตรภพตลอดมานั้นก็ออกจากของเศษเดนทั้งหลายออกมาแล้วนั่นแล ที่มีพระนามว่า พระพุทธบ้าง พระสงฆ์บ้าง ตามอาการของผู้ทรง เมื่อปราศจากผู้ทรงแล้วก็เป็นธรรมล้วน ๆ ไม่มีคำว่าจิตว่าพระพุทธเจ้าอันเป็นสมมติขั้นสูงสุดอยู่ในนั้นอีกเลย เหลือแต่คำว่า "ธรรม" พระนามนี้ ก็เป็นสมมติขั้นสูงสุดอีกพระนามหนึ่ง แต่จำต้องทรงพระนามนี้ไว้เป็นหลักใหญ่ของโลกผู้หวังพึ่งธรรม จนกว่าได้บรรลุถึงความไม่หวังพึ่งสิ่งใดแล้ว คำว่าธรรมกับผู้นั้นก็ทราบกันเองไม่มีทางสงสัย แม้ไม่เคยทราบมาก่อน ดังนั้นคำว่า "จิต" ทั้งจิตท่านจิตเราย่อมเป็นเช่นเดียวกันทั้งโลก แต่สิ่งที่ทำให้จิตผิดกันไปต่างๆ จนคาดไม่ออกบอกไม่ถูก



มองไม่เห็น พิสูจน์ไม่ได้ในสังคมสามัญของคนมีกิเลสนั้น เพราะสิ่งแวดล้อมทั้งหลาย ซึ่งมีมากและต่าง ๆ กันจนพรรณนาไม่จบเข้าเกี่ยวข้องพัวพันจิตที่ถูกสิ่งเหล่านั้นปกคลุมคละเคล้าจนเป็นอันเดียวกันจึงเป็นจิตที่ผิดกันมากจนไม่อาจทราบได้ว่า จิตนั้นมีความหนาบางจากสิ่งดังกล่าวมากน้อยเพียงไรและพิสูจน์ไม่ได้ว่าจิตของผู้นั้นเดิมมาจากภพชาติอะไรบ้าง มีอะไรปกคลุมหุ้มห่อมากที่สุดบรรดาที่มีนามว่ากิเลสหรือของเศษแดนแห่งท่านผู้วิเศษทั้งหลาย ท่านผู้ใดพยายามชำระแก้ไขสิ่งดังกล่าวออกได้มากน้อยเพียงไร ย่อมได้รับความสุขมากน้อยตามเหตุที่ชำระได้ถึงขั้นบริสุทธิ์ก็เป็นผู้สิ้นทุกข์ทางใจในท่ามกลางแห่งขันธ์ที่กำลังครองอยู่ ดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ท่านที่ตรัสรู้และบรรลุธรรมแล้วย่อมเสวยวิมุตติสุข

ในขณะนั้นโดยไม่อ้างกาลสถานที่เลย ขอแต่กิเลสที่เป็นตัวข้าศึกแก่จิตใจได้สิ้นสูญไปก็พอแล้ว ฉะนั้น จึงมีเพียงกิเลสอย่างเดียวกั้นกางขวางมรรคผลนิพพาน ไม่ให้จิตบรรลุถึงได้ นอกนั้นไม่มีอะไรหรือผู้ใดมีอำนาจกั้นกางได้ การสอนธรรมจึงสอนลงที่จิตซึ่งเป็นทางที่ซ่องสุมของกิเลสทั้งมวล ด้วยธรรมปฏิบัติ คือ ศีล สมาธิ ปัญญา อันเป็นหลักใหญ่ในบรรดาธรรมแก้ไขบุกเบิก

การเดินจงกรม จึงเป็นวิธีหนึ่งที่จะสามารถทำกิเลสให้หลุดลอยออกจากใจได้ เช่นวิธีทั้งหลาย มีการนั่งสมาธิภาวนาเป็นต้น จึงควรฝึกหัดในใจทำแต่บัดนี้เป็นต้นไป เช่นเดียวกับงานทางโลก อันเป็นงานอาชีพและงานเพื่อเกียรติ แห่งสังคมมนุษย์ที่นิยมกัน ส่วนงานคือการทำความดีมีการเดินจงกรมเป็นต้นดังกล่าวมา เป็นงานพยุงตนทั้งภายในและภายนอก และเป็นงานพยุงเพื่อนมนุษย์และสัตว์ในโลกอีกด้วย ตามแต่กำลังความดีของแต่ละท่านละคนจะแผ่ความสุขให้โลกได้รับมากน้อยเพียงไร เช่นพระพุทธเจ้าแต่ละพระองค์ ทรงทำความร่มเย็นแก่โลกทั้งสามได้มากมหามาก ไม่มีท่านผู้ใดกล้าเป็นคู่แข่งได้ พระอรหันต์แต่ละองค์ทำความร่มเย็นให้แก่โลกได้มากพอประมาณรองพระพุทธเจ้าทั้งหลายลงมา และมาก



กว่าสามัญชนทำต่อกัน สุภาพชนถ้าเป็นผู้ใหญ่มีอำนาจวาสนามากก็ทำประโยชน์แก่ประชาชนราษฎรได้มาก ราษฎรเคารพนับถือและยกย่อง เป็นพ่อพระแม่พระผู้หนึ่งและรักมากราวกับพ่อแม่ของตนจริงๆ ยิ่งมีผู้ใหญ่เป็นคนดีจำนวนมากเพียงไรก็เป็นการแสดงออกแห่งความเจริญรุ่งเรืองของหมู่ชนมากเพียงนั้น ศาสนาและผู้ประกาศสอนธรรมการสงเคราะห์โลกด้วยวิธีต่าง ๆ โดยไม่คิดค่าตอบแทนในทางอามิสและสินจ้างรางวัลใด ๆ ชื่อว่าผู้สร้างความกระหยิ่มปริ่มด้วยความเมตตาวิหารธรรมและจงรักภักดีแก่ประชาชนได้รับไม่มีวันจืดจาง หรืออิ่มพอหลับและตื่นเขาย่อมระลึกบูชา เป็นขวัญตาขวัญใจอยู่



ตลอดเวลา ไปที่ไหนไม่เป็นภัยแก่โลกนอกจากสร้างบุญสร้างคุณแก่ผู้อื่น เต็มตื้นไปด้วยความปีติยินดีโดยทั่วกันถ่ายเดียวเท่านั้น ศาสนา กับผู้สงเคราะห์โลกด้วยธรรมและอามิส จึงเป็นเหมือนนายแพทย์ และนางพยาบาลที่มีความสงสารเมตตา เที่ยวแจกยาและรักษาโรคให้หมู่ชนผู้จำเป็นที่ชีวิตอยู่กับยาและหมอ แม้เขาหายโรคแล้ว แต่บุญคุณที่เขาระลึกต่อหมอผู้มีคุณนั้นจะไม่มีวันลืมเลย นี่แลอำนาจของความดี ไม่เลือกชาติชั้นวรรณะ ย่อมมีความปรารถนาทั่วหน้ากัน ความดีและศาสนาจึงมิได้เป็นของล้าสมัย ดังที่บางคนเข้าใจ ทั้งที่เขาก็ยังหวังพึ่ง

คนอื่นอยู่ด้วยความกระหายต่อความเมตตาอารีของท่านผู้ใจบุญทั้งหลายอันมีศาสนาเป็นแหล่งผลิตคนดี เพราะศาสนาเป็นแหล่ง แห่งความดีทั้งมวล **ถ้ามิใช่คนดี จะนำศาสนาออกสอนโลกไม่ได้แน่นอน หลักศาสนาอย่างน้อยก็คือหัวใจของคนดีนั่นแล** ยิ่งกว่านั้นก็คือหัวใจของท่านที่บริสุทธิ์วิมุตติธรรมทั้งดวง ดังศาสดาของศาสนาพุทธเป็นต้น จะเป็นใครอื่นมาจากที่ไหนที่จะมีแก่ใจและความสามารถ ใครบ้างที่มีแก่ใจ เสียสละเพื่อหมู่ชนเหมือนหัวใจของเจ้าของศาสนา ผู้นำธรรมออกสอนโลกดังพระพุทธเจ้าทั้งหลายที่ทรงเสียสละเต็มพระทัยแล้วและพระอรหันตสาวกของพระพุทธเจ้าทุก ๆ พระองค์ที่ทำประโยชน์แก่หมู่ชน ถ้าไม่ใช่ท่านผู้มีใจขาวสะอาดปราศ



จากความเห็นแก่ตัวแล้วจะยอมเสียสละทุกอย่างเพื่อโลกไม่ได้แล้ว ข้อนี้น่าเชื่อเหลือเกิน แม้ไม่มีใครเชื่อด้วย ก็ยอมโง่เชื่อคนเดียว เพราะเราท่านเกิดมาในโลกนี้ก็นานพอจะทราบความคับแคบ ความกว้างขวาง ความเห็นแก่ตัว ความเห็นแก่ผู้อื่น เพื่อนฝูงที่เป็นมนุษย์ด้วยกันได้ดี เพราะต่างก็อยู่โลกอันเดียวกัน ความทุกข์สุกดิบเกี่ยวเนื่องกันอยู่ทุกวันเวลาอย่างแยกไม่ออก จะไม่ทราบเรื่อง



ของกันนั้นเป็นไปไม่ได้ ต้องทราบแน่นอน คนที่เบื่อหน่ายเกลียดชังกันก็เพราะทราบเรื่องของกัน คนที่รักชอบขอบใจตายใจเชื่อสนิทต่อกัน ก็เพราะทราบเรื่องของกัน การแสดงออกแห่งศาสนา ของศาสดาแต่ละองค์ ซึ่งเป็นการสะเทือนโลกธาตุเพราะการปลุกปลอบใจสัตว์ทั้งหลายให้ตื่นจากหลับที่เคยจมอยู่ในกองกิเลสทั้งหลาย ให้ฟื้นตื่นด้วยธรรมจักรที่หมุนไปด้วยอริยสัจของจริงอัน

ประเสริฐ ทำไมจะทราบไม่ได้ว่าบุคคลเช่นไรเป็นผู้ประกาศและประกาศด้วยอัธยาศัยที่สัมปยุตด้วยอะไร ถ้าไม่สัมปยุตด้วยพระเมตตามหาคุณล้นโลกแล้ว ผู้เขียนก็ไม่ทราบจะเรียนอย่างไรจึงจะสมใจของท่านผู้ผ่านทั้งหลาย ถ้าเป็นท่านเป็นเสมือนเรา ๆ ท่าน ๆ ที่ขุดค้นดูในตัวในใจเห็นแต่ความคับแคบตีบตัน ความเห็นแก่ตัวแบบเข้ากับใครไม่ได้นี้แล้ว ศาสนาและศาสดาจะไม่มีวันอุบัติขึ้นมาให้โลกกราบไหว้บูชาเป็นขวัญตาขวัญใจได้เลย เท่าที่โลกยังเป็นโลกและมีคนดีคนชั่วสับปนกันอยู่ก็ไม่สูญปราชญ์ราชบัณฑิตไปจากพันธุ์มนุษย์ ก็เพราะอาศัยร่มเงาแห่งใจที่ขาวสะอาดของท่านผู้ไม่เห็นแก่ตัวกลัวคนอื่นจะดีกว่ามาชุบเลี้ยง ชโลมไว้ด้วยศาสนธรรมนั่นเอง จึงพอมีคนดีไปประดับโลก การเกิดมาเป็นมนุษย์จึงไม่ควรคิดเอาง่าย ๆ ว่าเป็นภพที่เกิดได้ง่ายและตายยาก แต่อาจเป็นภพที่เกิดง่ายตายง่าย และเกิดยากตายง่ายเช่นเดียวกับสัตว์ทั่วไป เพราะชีวิตเป็นอยู่กับธาตุขันธ์เหมือนกัน ลมหายใจหยุด หมดความสืบต่อ ก็คือคนตายสัตว์ตายนั่นและจะเรียกอย่างไรให้ยิ่งกว่านั้นไปอีกได้ จะมีความเที่ยงทนถาวรที่ไหนพอจะประมาทนอนใจไม่คิดอ่านเรื่องของตัว พอเป็นสุคตินิสัยสืบไปในอนาคต



วิธีนั่งสมาธิภาวนา

การกล่าววิธีเดินจงกรมมาก็มาพอควร จึงขอเริ่มอธิบายวิธีนั่งสมาธิภาวนาต่อไปพอเป็นหลักฐานของผู้เริ่มฝึกหัด เพราะงานทุกแขนง ทุกชนิดย่อมมีแบบฉบับเป็นเครื่องดำเนินงานสมาธิภาวนาก็จำต้องมีแบบฉบับเป็นหลักเกณฑ์ วิธีนั่งสมาธิภาวนาท่านสอนไว้ว่า พึงนั่งขัดสมาธิคือนั่งขัดสมาธิตามแบบพระพุทธรูปองค์แทนศาสดาเอาขาขวาทับขาซ้าย มือขาวทับมือซ้ายวางมือทั้งสองไว้บนตักหรือบนสมาธิ ตั้งกายให้ตรงธรรมดา อย่าให้ก้มนักเงยนัก อย่าให้เอียงซ้ายเอียงขวาจนผิดธรรมดา ไม่กดหรือเกร็งอวัยวะส่วนใดส่วนหนึ่งอันเป็นการบังคับ

กายให้ลำบาก ปล่อยวางอวัยวะทุกส่วนไว้ตามปกติธรรมดา แต่เวลาทำหน้าที่ภาวนาต่อไปแล้ว กรุณาทำความสนใจกับหน้าที่นั้นอย่างเดียว ไม่พึงกลับมาทำความกังวลรักษาท่าสมาธิที่กำหนดไว้เดิม โดยเกรงท่านั่งนั้นจะเคลื่อนจากอาการเดิมเป็นการก้มเกินไปหรือเงยเกินไป เอียงซ้ายเกินไปเอียงขวาเกินไป ซึ่งเป็นกังวลกับอาการทางกายมากกว่าทางจิต สมาธิภาวนาจะดำเนินไปไม่สะดวก ดังนั้น พอเริ่มต้นทางจิตภาวนาแล้ว จึงไม่ควรเป็นกังวลกับทางกาย ตั้งหน้าทำงานทางจิตต่อไปจนถึงวาระสุดท้ายแห่งการออกจากสมาธิภาวนา การเริ่มต้นทางจิตภาวนา พึงต้องทำความรู้สึกคือจิตลงเฉพาะหน้าที่เรียกว่า ปัจจุบันธรรม อันเป็นทางรู้ความเคลื่อนไหวของจิตของธรรมารมณ์ต่าง ๆ ดีชั่วได้ดีในเวลานั้นมากกว่าเวลาอื่น ๆ คือ ตั้งจิตลงเฉพาะหน้า มีสติคือความระลึกรู้อยู่กับใจ อันเป็นการเตือนตนให้รู้ว่าจะเริ่มทำงานในขณะนั้น กรุณาระวังไม่ให้จิตส่งออกไปสู่อารมณ์ต่าง ๆ ทั้งอดีตอนาคต ทั้งดีและชั่ว ที่นอกจากงานบริกรรมภาวนา ซึ่งกำลังทำอยู่ในเวลานั้น

วิธีตั้งสติเฉพาะหน้าจิตเป็นผู้รู้โดยธรรมชาติเท่านั้น ไม่มีความแยบคายใคร่ครวญในตัวเอง เป็นเพียงรู้คิด รู้นึก

รู้เย็น รู้ร้อน จากสิ่งสัมผัสต่าง ๆ เท่านั้น ไม่มีความแยบคายใคร่ครวญ ไม่รู้การพินิจพิจารณาและตัดสินว่าอะไรถูกอะไรผิดลงไปได้ คือไม่รู้จักคิดถูกผิดชั่วดีโดยลำพังตนเอง จึงต้องอาศัยสติและปัญญาตัวรู้ตัววินิจฉัยใคร่ครวญกำกับรักษา เพราะสติปัญญามีอำนาจเหนือจิตนั้นมาไว้เฉพาะหน้า ทำหน้าที่กำหนดรู้และรักษาจิตไม่ให้ส่งไปอื่นจากอารมณ์ที่ภาวนา การมีสติรักษาจิตอยู่ทุก



ระยะนั้น สติสัมปชัญญะจะถึงเป็นสมมติที่ควรได้รับในวาระนั้นหรือวาระต่อไปแน่นอน การภาวนาด้วยบริกรรมกับธรรมบทใดบทหนึ่งนั้น พึงให้เป็นไปตามจริต ไม่ควรฝืน ธรรมบทใดเป็นที่สบายใจในเวลานั้น พึงนำธรรมบทนั้นมาบริกรรมภาวนาสืบต่อไปดังที่เคยอธิบายมาแล้ว

วิธีนำคำบริกรรมภาวนา

การนึกคิดบริกรรมภาวนานั้น จะนึกกับธรรมบทใดบทหนึ่งตามนิสัยชอบดังกล่าวมาแล้วก็ได้ เช่น พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๆ ๆ ๓ จบ แล้ว กำหนดเอาเพียงบทเดียวติดต่อกันไปด้วยความมีสติ แต่จะกำหนดธรรมบทใดก็ตามนอกจากสามบทนี้ ก่อนจะเจริญธรรมบทนั้น ๆ ทุกครั้ง ควรเจริญรำลึกธรรมสามบท คือ พุทโธ ธัมโม สังโฆ ๓ ครั้ง อันเป็นองค์พระรัตนตรัยก่อน จากนั้นค่อยบริกรรมบทที่ตนต้องการต่อไป เช่น อานาปานสติฯ หรืออัฐิฯ หรือตะโจฯ เป็นต้น การที่ท่านให้มีคำบริกรรมภาวนาเป็นบท ๆ กำกับใจในเวลานั้นหรือเวลาอื่น ก็เพื่อเป็น



อารมณ์เครื่องยึดของใจในเวลาต้องการความสงบ เพราะใจเป็นของละเอียดตามธรรมชาติ ทั้งยังไม่สามารถพึ่งตัวเองได้ เนื่องจากจิตยังไม่เป็นตัวของตัวโดยสมบูรณ์ดังพระพุทธเจ้าและพระอรหันต์ ท่านจำต้องมีบทเป็นคำบริกรรมเพื่อผูกใจหรือเพื่อเป็นอารมณ์ของใจเวลานั้น การ

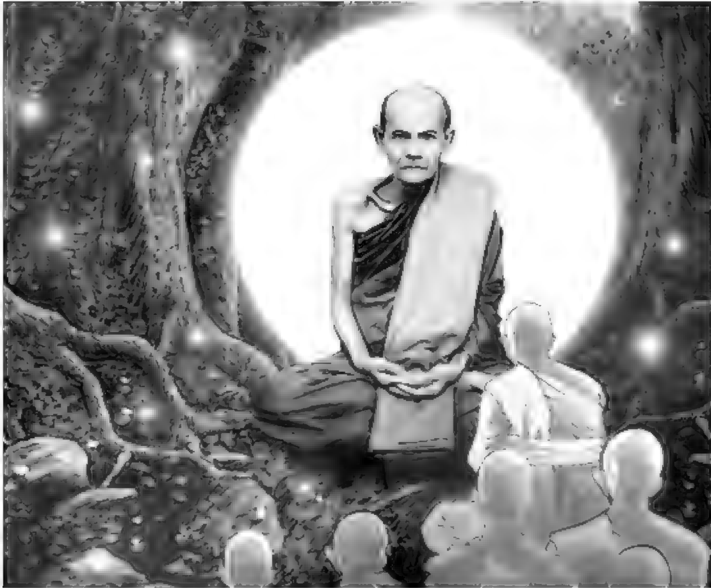
บริกรรมภาวนาในธรรมบทใดก็ตาม กรุณาอย่าคาดหมายผลที่จะพึงเกิดขึ้นในเวลานั้น เช่น ความสงบจะเกิดขึ้นในลักษณะนั้น นิมิตต่างๆ จะเกิดขึ้นในเวลานั้น หรืออาจจะเห็นนรกสวรรค์ขุมใดหรือชั้นใดในเวลานั้น เป็นต้น นั้นเป็นการคาดคะเนหรือเดา ซึ่งเป็นการก่อความไม่สงบให้แก่ใจเปล่า ๆ ไม่เกิดประโยชน์อะไรจากการวาดภาพนั้นเลย และอาจทำใจให้ท้อถอยหรือหวาดกลัวไปต่าง ๆ ซึ่งผิดจากความมุ่งหมายของการภาวนาโดยถูกทางที่ท่านสอนไว้ ที่ถูกควรตั้งจิตกับสติไว้เฉพาะหน้ามีคำบริกรรมเป็นอารมณ์ของใจเพียงอย่างเดียวเท่านั้น โดยมีใจกับสติสืบต่ออยู่กับคำบริกรรม เช่น พุทโธ ๆ สืบเนื่องกันไปด้วยความมีสติและพยายามทำความรู้สึกตัวอยู่กับคำบริกรรมนั้น อย่าให้จิตเผลอตัวไปสู่อารมณ์อื่น ระหว่างจิตสติกับคำบริกรรมมีความสืบต่อกลมกลืนกันได้เพียงไรยิ่งเป็นความมุ่งหมายของการภาวนาเพียงนั้น ผลคือความสงบเย็นหรืออื่น ๆ ที่แปลกประหลาดไม่เคยพบเคยเห็นอันจะพึงเกิดขึ้นให้ชมตามนิสัยวาสนาเวลานั้นจะเกิดขึ้นเอง เพราะอำนาจของการรักษาจิตกับคำบริกรรมไว้ได้ด้วยสตินั่นแล จะมีอะไรอื่นมาบันดาลให้เป็นขึ้นไม่ได้



ข้อควรสังเกต
และระวังในขณะภาวนา

โดยมากมักคิดและพูดกันเสมอว่าภาวนาดูนรกสวรรค์ ดูกรรมดูเวรของตนและผู้อื่น ข้อนี้ ท่านมิได้มุ่งต่ออรรถธรรมสำหรับตัวจริง ๆ กรุณาสังเกตขณะภาวนาว่าจิตได้มีส่วนเกี่ยวข้องผูกพันกับเรื่องดังกล่าวนี้บ้างหรือไม่ ถ้ามีควรระวังอย่าให้มีขึ้นได้สำหรับผู้ภาวนาเพื่อความสงบเย็นเห็นผลเป็นความสุขแก่ใจ โดยถูกทางจริง ๆ เพราะสิ่งดังกล่าวเหล่านั้นมิใช่ของดี ดังที่เข้าใจ แต่เป็นความคิดที่ริเริ่มจะไปทางผิด เพราะจิตเป็นสิ่งที่น้อมนึกเอาสิ่ง

ต่าง ๆ ที่ตนชอบได้แม้ไม่เป็นความจริง นานไปสิ่งที่น้อมนึกนั้นอาจปรากฏเป็นภาพขึ้นมาราวกับเป็นของจริงก็ได้ นี่รู้สึกแก้ยาก แม้ผู้สนใจในทางนั้นอยู่แล้ว จนปรากฏสิ่งที่ตนเข้าใจว่าใช่และชอบขึ้นมาด้วยแล้วก็ยิ่งทำความมั่นใจหนักแน่นขึ้น ไม่มีทางลดละ จะไม่ยอมลงกับใครง่าย ๆ เลย จึงได้เรียนไว้ก่อนว่าควรสังเกตระวังอย่าให้จิตนึกน้อมไปในทางนั้นจะกลายเป็นนักภาวนาที่น่าทุเรศเวทนา ทั้งที่ผู้นั้นยังทะนงถือความรู้ ความเห็นของตัวว่าเป็นสิ่งถูกต้องอยู่และพร้อมจะสั่งสอนผู้อื่น ให้เป็นไปในแนวของตนอีกด้วย จิตถ้าได้นึกน้อมไปในสิ่งใดแล้ว แม้สิ่งนั้นจะผิดก็ยังเห็นว่าถูกอยู่นั่นเอง จึงเป็นการลำบากและหนักใจ แก่การแก้ไขอยู่ไม่น้อย เพราะจิตเป็นของละเอียดมากยากที่จะทราบได้กับบรรดาอารมณ์ที่จิตเข้าเกาะเกี่ยวว่าเป็นอารมณ์ดีหรือชั่วประการใด นอกจากท่านที่เชี่ยวชาญทางด้านภาวนาซึ่งเคยผ่านเหตุการณ์ต่างๆ มาแล้วอย่างโชกโชน เช่น “อาจารย์มั่น” เป็นต้นนั้น ท่านพอตัวเสียทุกอย่างไม่ว่าภายในภายนอก ท่านคลี่คลายดูโดยละเอียดทั่วถึงไม่มีทางสงสัย จึงสมนามที่ท่านเป็นอาจารย์ หรือครูชั้นเอกในการสอนธรรมกรรมฐานแก่บรรดาศิษย์ ท่านผู้ใดจะมีความรู้ความเห็นในด้านภาวนา



มากน้อยทั้งภายในภายนอกมาเพียงไร เวลาเล่าถวายท่านจบลงแล้ว จะได้ยินเสียงท่านแสดงออกด้วยความเข้มข้นมั่นใจในความรู้ความเห็นของท่านเองอย่างจับใจและหายสงสัยทั้งท่านที่มาเล่าถวายและบรรดาศิษย์ที่แอบฟังอยู่ที่นั้นทั้งเกิดความรื่นเริงในธรรมนั้นสุดจะกล่าว แม้ผู้นั้นจะยังสงสัยในบางแขนง ขณะท่านอธิบายจบลงแล้ว ได้แยกแยะเรียนความรู้ความเห็นของตนให้ท่านฟังซ้ำอีก ท่านจะชี้แจงเหตุผลของสิ่งนั้น ๆ ให้ฟังทันทีด้วยความมั่นใจที่ท่านเคยผ่านมาแล้ว ท่านจะว่าท่านองค์

นั้นว่าท่านลงไปงมกองมูตรกองคูถอยู่ทำไม ผมเคยงมมาก่อนท่านแล้วและล้างมือด้วยสิ่งซักฟอกต่าง ๆ ตั้งสามวันก็ยังไม่หายกลิ่นและท่านยังขยันนำสิ่งนั้นมาทาตัวชโลมศีรษะโดยเข้าใจว่าเป็นน้ำหอมอยู่หรือ นั่นคือกองมูตรคูถที่เขาถ่ายมาได้สองสามวันแล้ว ซึ่งกำลังส่งกลิ่นฉุนเต็มที่ ท่านอยากกล้าหาญอวดเก่งไปสูดดมเล่น เดี๋ยวน้ำในบ่อจะหมด แต่สิ่งที่ท่านนึกว่าหอมนั้นจนบัดนี้ยังไม่หายกลิ่น จะว่าผมไม่บอก ผมเคยโดนมาแล้วจึงได้เข็ดและรีบบอก กลัวท่านจะโดนเข้าไปอีก ถ้าไม่มีน้ำล้างอาจร้ายกว่าผมที่เคยโดนมา ทั้งที่มีน้ำล้างยังแย่และเข็ดอยู่จนป่านนี้ ดังนี้ ซึ่งเป็นคำที่ออกรสอย่างยิ่งสำหรับผู้เขียนซึ่งมีนิสัยหยาบ ท่านผู้มีนิสัยละเอียดอาจเกิดความขยะแขยงไม่น่าฟัง แต่การที่ท่านแสดงเช่นนั้นเป็นคำยืนยันอย่างหนักแน่นแม่นยำในใจ ทั้งทางผิดและทางถูกที่ท่านเคยผ่านมา ให้ผู้มาศึกษาฟังและหายสงสัยในสิ่งที่ตนยังเห็นว่าถูกว่าดีนั้น แล้วพยายามติดตามท่าน ด้วยความแน่ใจจะไม่โดนกองมูตรกองคูถอีก ซึ่งร้ายกว่าคำที่ท่านชี้แจงให้ฟัง ที่คิดว่าเป็นคำหยาบเสียอีก การยกธรรมท่านมาแสดงบ้างก็เพื่อท่านนักอบรมทั้งหลายจะได้นำไปเป็นข้อคิดว่า ความรู้ทางด้านภาวนานี้ ไม่สิ้นสุดอยู่

กับผู้ใดที่พอจะยืนยันได้ทีเดียว โดยมิได้ไตร่ตรอง หรือไต่ถามผู้รู้มาก่อน นอกจากที่ท่านที่ชำนิชำนาญมาอย่างเต็มภูมิแล้ว นั่นไม่นับเข้าในจำพวกที่กำลังเห็นกองมูตรคูถ ที่ท่านตำหนิว่าเป็นของดี แล้วชื่นชมในความรู้เห็นของตน แม้ผู้เขียนเองก็เคยอวดเก่งในความหางอึ่งของตนและถกเถียงท่านแบบตาแดงมาแล้ว จนไม่อาจนับได้ว่ากี่ครั้งกี่หนเพราะทำอยู่เสมอ รู้ขึ้นมาอยู่เสมอ และสำคัญตัวว่าถูกอยู่เสมอ คำถกเถียงท่านทุกประโยคที่ตนเข้าใจว่าถูกต้องดีแล้ว เหมือนยื่นไม้แต่ละชิ้นให้ท่านตีเอา ๆ จนแทบศีรษะไม่มีผมเหลือค้างอยู่นั่นแล จึงจะได้ความฉลาดอันแหลมคมและความดีจากปัญหาขุยไม้ไผ่ (ปัญหาฆ่าตัวเอง) ของตนที่ถือว่าถูกว่าดีมาจากที่ไหน นอกจากท่านตีเอาอย่างถนัดมือ แล้วก็ยื่นยาใส่แผลที่ถูกตีมาให้ใส่แผลเอาเองเท่านั้น จะได้ดีกรีอะไรมาจากความฉลาดหางอึ่งนั่นเล่า ที่ว่าท่านยื่นยามาให้ไปใส่แผลเอาเองเท่านั้น ได้แก่ท่านแก้ความรู้ความเห็นทางด้านภาวนาที่ตนสำคัญผิดไปนั้นแล้ว เรากลับยอมเห็นตามท่าน กว่าจะยอมลงได้ด้วยเหตุและผลที่ถูก ท่านเข่นเอาเจ็บพอเข็ดหลาบที่เรียกว่าถูกตีนั่นแล ฉะนั้นจึงเรียนไว้เพื่อทราบว่าคนที่รู้แล้วกับคนที่ยังหลงอยู่ในกองกิเลสนั้นผิด



กันอยู่มาก ถ้าไม่ใช่ผู้รู้มาแก้ความรู้ความเห็นผิดนั้น ปล่อยให้เฉพาะพวกที่เก่ง ๆ แก้กันเอง ที่นั้นจะต้องกลายเป็นเวทีมวยฝีปากที่ไม่ยอมลงกันได้ แบบไม่มีใครกล้าจองตั๋วเข้าฟังด้วยได้แน่นอน เพราะกลัวจะไปเหยียบน้ำลายของนักมวยฝีปากบนเวทีเสียจนลื่นและเลอะไปทั้งตัว โดยไม่มีผลดีอะไรติดตัวมาบ้างเลย ทั้งนี้เพราะความรู้ภายในจากการภาวนา เป็นความสลับซับซ้อนมาก ยาก



จะกำหนดได้ว่าอันไหนถูกอันไหนผิด ผู้ปฏิบัติที่ไม่มีครูอาจารย์คอยอบรมสั่งสอน ต้องลูบคลำ ผิดก็คลำ ถูกก็คลำ คลำทั้งน้ำทั้งเนื้อทั้งเปลือก ทั้งกระพี้ ทั้งรากแก้วรากฝอย ทั้งกิ่ง ทั้งใบ เอาไปทาบ้านเรือน คือเครื่องอยู่ของจิตที่ภาคภูมิใจด้วยไม้ทั้งต้น แล้วก็ชมว่าสวยงามเอาเอง ทั้งที่คนอื่นดูไม่ได้ การปฏิบัติภาวนาที่ไม่ใช่วิจารณญาณก็เป็นทำนองนี้เหมือนกัน อะไร ๆ ก็จะเหมาเอาเสียว่าถูกไปหมด เวลาระบายออกมาให้ผู้อื่นฟังว่าที่พูดไปนั้นถูกหรือผิดประการใดบ้าง แต่จะเข้าใจว่าถูกแลพูดฟุ้งไปทีเดียว ความเสียหายจึงไม่เปื้อนเฉพาะผู้ไม่พิจารณาสำรวมให้รอบคอบและรู้จักประมาณเพียงเท่านั้น ยังมีส่วนแปดเปื้อนเลอะเลือนแก่วงศ์พระศาสนาอันเป็นจุดส่วนรวมอีกด้วย จึงควรสำรวมระวังให้มากเป็นการดี

ขณะนึกคำบริกรรมภาวนาที่เป็นความถูกต้อง ท่านนักภาวนาควรสนใจกับคำบริกรรมของตน โดยเฉพาะในขณะนั่งบริกรรมภาวนาไม่ควรเป็นกังวลกับท่านั่งที่กำหนดไว้ถูกต้องแต่ต้นแล้วคือ ขณะภาวนาที่กำลังทำความกำหนดจดจ่อกับงานที่ทำนั้น กายอาจเอียงหน้าเอียงหลัง เอียงซ้ายเอียงขวาไปบ้าง เพราะขาดความสนใจกับกาย เวลานั้นมีความสนใจกับการภาวนาโดยเฉพาะ



ดังนั้น แม้กายจะเอียงไปบ้างก็ตาม แต่จิตขออย่าให้เอียงไปจากอารมณ์ภาวนาเป็นการดี เพราะจุดสำคัญที่ต้องการจริง ๆ อยู่กับภาวนา ถ้าจิตมากังวลกับกายอยู่เรื่อย ๆ กลัวจะเอนหน้าเอียงหลัง ทำให้จิตเผลอตัวจากคำภาวนาไม่อาจเข้าสู่ความละเอียดเท่าที่ควรได้ตามกำลังของตน เพื่อให้จิตได้ทำหน้าที่เต็มความสามารถของตนในเวลานั้น จึงไม่ควรกังวลกับกายภายนอก แต่ควรทำความจดจ่อต่อคำภาวนาอย่างเดียวจนสติสงบและรู้เหตุรู้ผลของตนได้ตามความมุ่งหมาย แม้ขณะที่จิตสงบรวมลงสู่ภวังค์คือที่พักผ่อน ตัวความรู้สึกกับสิ่ง

ภายนอก มีกายเป็นต้นก็ตาม เวลาจิตถอนขึ้นมาแล้ว เห็นกายเอนเอียงไปในลักษณะต่าง ๆ ก็ไม่ควรสงสัยข้องใจว่ากายนั่นไม่เที่ยงตรงตามที่กำหนดไว้ การกังวลทางกายและกังวลทางใจ นอกจากก่อความวุ่นวายให้แก่จิตที่ไม่รู้หน้าที่ของตนแล้ว ผลที่จะพึงได้รับเวลานั้นจึงไม่มีอะไรปรากฏยิ่งไปกว่ากายกับใจเกิดยุ่งกันในเวลาภาวนาโดยไม่รู้สึกตัว จึงควรทำความเข้าใจไว้แต่ขณะเริ่มลงมือภาวนา

ที่ตั้งฐานสูงต่ำแห่งอารมณ์ของจิต กรรมฐานบางประเภทอันเป็นอารมณ์ของจิต ย่อมมีฐานเป็นตัวอยู่แล้ว เช่น ผม ขน เล็บ ฟัน มีฐานเป็นของตัวอยู่โดยเฉพาะ ส่วนหนังบางส่วนที่ถูกกำหนดเป็นฐานย่อมทราบว่าอยู่ในที่เช่นไร สิ่งที่ถูกกำหนดนั้น ๆ พึงทราบไว้ว่ามีอยู่ อารมณ์แห่งกรรมฐานในที่เช่นนั้น ๆ สูงหรือต่ำประการใด สิ่งนั้น ๆ มีฐานของตนที่เป็นอยู่ตายตัว เช่น ฟัน มีอยู่ในทุกทวาร ผมตั้งอยู่บนศีรษะมีส่วนสูงเป็นที่อยู่นอกนั้น เช่นหนัง ผม ขน เอ็น กระดูกมีอยู่ในที่ทั่วไปตามแต่จะกำหนดเอาอาการใดเป็นอารมณ์แห่งกรรมฐานและอาการนั้น ๆ ตั้งอยู่ในที่เช่นไร เวลากำหนดสิ่งนั้น ๆ เป็นอารมณ์ตามฐานของตนที่ตั้งอยู่ สูงหรือต่ำประการใด กรุณาทราบไว้ตาม

ฐานของสิ่งนั้น ๆ เวลากำหนดอาการใดอาการหนึ่งที่กล่าวมาเป็นอารมณ์ในขณะภาวนา พึงกำหนดเฉพาะอาการนั้นเป็นสำคัญกว่าความสูงหรือต่ำที่เรากำหนดไว้เดิมเช่นเดียวกับท่านั่งสมาธิที่เอนเอียงไปบ้างไม่สำคัญ ความสูงหรือต่ำที่เรากำหนดไว้เดิมอย่างไร ก็ปล่อยตามสภาพเดิม อย่างกรรมฐานที่เคยกำหนดแล้วว่าอยู่ในที่เช่นนั้นมาตั้งใหม่เรื่อยๆ โดยเข้าใจว่าเคลื่อนจากที่เดิม ถ้ายกมาตั้งใหม่ตามความสำคัญของใจ จะทำให้เป็นกังวลไปกับฐานนั้น ๆ ไม่เป็นอันกำหนดภาวนากับกรรมฐานบทนั้นได้อย่างถนัดชัดเจน เช่นกำหนดกระดูก ศีรษะและเพ่งสิ่งนั้นเป็นอารมณ์จนปรากฏเห็นเป็นภาพชัดเจนเหมือนกับดูด้วยตาเนื้อ แต่แล้วเกิดความสำคัญขึ้นว่า



กระดูกศีรษะนั้นได้เคลื่อนจากฐานบนมาอยู่ฐานล่างซึ่งผิดกับความจริงแล้วกำหนดใหม่ ดังนี้เป็นต้น ซึ่งเป็นการสร้างความลูบคลำสงสัยให้แก่ใจอยู่เสมอ ไม่มีเวลาพิจารณาอาการนั้น ๆ ให้แนบสนิทลงได้ ที่ถูกควรกำหนดอาการนั้น ๆ ให้อยู่ในความรู้สึกหรือความเห็นภาพแห่งอาการนั้น ๆ ด้วยความรู้สึกทางสติไปตลอดสาย แม้ภาพของอาการนั้น ๆ จะแสดงอาการใหญ่ขึ้น หรือเล็กลงหรือแสดงอาการแตกสลายไป ก็ควรกำหนดรู้ไปตามอาการของมันโดยไม่คำนึงถึงความสูงต่ำที่เคยกำหนดไว้เดิม การทำอย่างนี้จะทำให้จิตแนบสนิทและเกิดความสลดสังเวชไปกับอาการที่กำหนด ซึ่งแสดงอาการแปรสภาพให้เห็นอย่างเต็มใจ

การกำหนดลมหายใจและฐานที่ตั้งของลมก็เหมือนกัน เมื่อกำหนดลมทีแรกได้กำหนดไว้ในที่เช่นไร เช่นกำหนดที่ดั้งจมูกเป็นต้น เวลาดูลมเพลินไปด้วยความสนใจอาจเกิดความสงสัยขึ้นมาในเวลานั้นได้ ว่าลมได้เคลื่อนจากดั้งจมูกไปอยู่ในฐานอื่นเป็นต้น แล้วตั้งลมที่ดั้งจมูกใหม่ดังนี้ เรียกว่าก่อกวนตัวเองด้วยความสำคัญจะไม่เกิดผลได้เลย เพราะความสงสัยมาแย่งเอาไปเสียหมดเพื่อความถูกต้องและหายกังวลในฐานต่าง ๆ จึง

ควรปฏิบัติตามที่กล่าวมาในอาการอื่น ๆ คือพึงทำความรู้ชัดในกองลมที่ผ่านเข้าผ่านออกด้วยสติทุกระยะไปจนถึงที่สุดของลม แม้ฐานของลมจะปรากฏว่าสูงต่ำ หรือผิดฐานเดิมไปตามความเข้าใจก็ตาม จะไม่ทำให้การกำหนดนั้นเสียไปแม้แต่น้อยเลย ยิ่งจะทำให้จิตกับลมสนิทแนบต่อกันไปตลอดที่สุดของการภาวนาหรือที่สุดของลม

ลมหายใจดับไปในความรู้สึก ขณะภาวนาอานาปานสติในบางครั้ง ที่สุดของลมคือดับไป ที่สุดของใจคือรวมลงสนิทหมดความรับผิดชอบกับลม ตั้งอยู่เป็น



เอกจิตคือมีอารมณ์เดียว เพียงรู้อย่างเดียวไม่เกี่ยวกับสิ่งใดต่อไปอีก ที่เรียกว่าจิตรวมสนิททางสมาธิภาวนา แต่ผู้ภาวนาอานาปานสติ เมื่อเข้าถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้น เกิดตกใจด้วยความคิดหลอกตัวเองว่า “ลมดับต้องตาย” เพียงเท่านั้น ลมก็กลับมีมาและกลายเป็นลมหยาบไปตามเดิม จิตก็หยาบ สุดท้ายการภาวนาก็ไม่ก้าวไปถึงไหน คงได้เพียงขั้นกลัวตายแล้วถอยจิตถอยลมขึ้นมาหาที่ที่ตนเข้าใจว่าจะไม่ตายนี้เท่านั้น การภาวนาแบบนี้มีมากรายในวงปฏิบัติ จึงได้เรียนไว้บ้าง เพราะอาจเกิดแก่ท่านที่ภาวนาอานาปานสติเป็นบางราย แล้วอาจเสียท่าให้กับความหลอกลวงนี้ได้

การภาวนาเพื่อเห็นความจริงกับลมในอานาปานสติ กรุณากำหนดลมด้วยสติจนถึงที่สุดของลมและของจิต จะเห็นความอัศจรรย์อย่างเด่นชัดขณะผ่านความกลัวตายในระยะที่เข้าใจว่าลมดับไปแล้วด้วยความกล้าหาญ คือขณะเจริญอานาปานสติไปจนถึงลมละเอียดและลมดับไปในความรู้สึกขณะนั้น โปรดทำความเข้าใจว่า แม้ลมจะดับไปจริง ๆ ก็ตาม เมื่อความรู้สึกคือใจยังครองตัวอยู่ในร่างนี้อย่างไรก็ไม่ตายแน่นอน ลมจะดับก็จงดับไปหรืออะไร ๆ ในกายจะดับไปตามลมก็จงดับไปตามธรรมชาติ

ของตน สำหรับใจผู้ไม่ดับไม่ตายไปกับสิ่งเหล่านั้นจะกำหนดดูให้รู้ทุกอย่าง บรรดาที่ผ่านเข้ามาในความรู้สึกขณะนี้ แต่จะไม่เป็นกังวลกับอะไรที่เป็นสภาพเกิด ๆ ดับๆ เพียงเท่านี้จิตจะตัดความกลัวและกังวลต่าง ๆ ที่เคยสั่งสมไว้ออกได้อย่างไม่คาดฝัน และสงบลงถึงฐานของสมาธิโดยไม่มีอะไรมากีดขวางได้เลย สิ่งที่เป็นอุปสรรคกีดขวางขณะลมจะดับหรือขณะลมดับไป ก็มีเฉพาะความกลัวตายเท่านั้นเอง พอผ่านอุปสรรคนี้ไปได้ด้วยอุบายดังกล่าวเพียงครั้งเดียวเท่านั้น ครั้งต่อไปความกลัวหายหน้าไปเลยไม่อาจกลับมาหลอกได้อีก เราจึงพอมองเห็นเล่ห์เหลี่ยมของกิเลสได้ชัดตอนนี้แล ครั้นแล้วเราก็ไม่เห็นตายดังความคาดคิด ก็ยิ่งทำให้เห็นตัวมารที่แสนปั้นเรื่องขึ้นหลอกได้ชัดเจน ฉะนั้น ท่านที่ภาวนาอานาปานสติกรุณาจำหน้ามารตัวนี้ไว้ด้วยดี เวลาเจอกันในวันข้างหน้าจะได้ทราบวิธีหลบหลีกแก้ไขและดำเนินไปได้โดยสะดวกจนถึงฝั่งแห่งความปลอดภัยไร้ทุกข์ทั้งมวล ดังองค์ศาสดาท่านที่ทรงดำเนินธรรมบทนี้มาก่อนจนได้ตรัสรู้ และนิพพานด้วยธรรมบทนี้เป็นบาทฐาน



ภวังคจิต

คำว่าจิตตกภวังค์ บางท่านอาจไม่เข้าใจ จึงขออธิบายไว้บ้างเล็กน้อย คำว่า "ภวังค์" แปลอย่างป่า ๆ ตามนิสัยที่ถนัดใจ จึงขอแปลว่า องค์แห่งภพ หรือเรือนพัก เรือนนอนของอวิชชามาตั้งแต่ดึกดำบรรพ์แสนกัปนับไม่ถ้วน คำว่าจิตตกภวังค์ คือ อวิชชารวมตัวเข้าไปอยู่ในที่แห่งเดียว ไม่ทำงานและไม่ใช้สมุนให้ออกเที่ยวล่าเมืองขึ้น ตามสายทางต่างๆ นั่นแล ทางออกทางเข้าของสมุนอวิชชา คือ ตา หู จมูก ลิ้น กาย เมืองขึ้นของอวิชชา คือ รูปร้อยแปด เสียงร้อยแปด กลิ่นร้อยแปด รสร้อยแปด เครื่องสัมผัสร้อยแปด ซึ่งล้วนเป็นที่รักชอบของอวิชชาทั้งสิ้น สมุนของ

อวิชชา คือ ราคะตัณหา โดยอาศัยสัญญา สังขาร วิญญาณ เหล่านี้เป็นเครื่องมือช่วยจัดการงานต่าง ๆ ให้เป็นไปตามความหวัง ขณะที่จิตตกภวังค์ด้วยกำลังของสมาธิ อวิชชาก็พักงานไปชั่วระยะหนึ่ง พอจิตถอนขึ้นมาก็เริ่มทำงานอีกตามหน้าที่ของตน แต่ไม่รุนแรงเหมือนที่ยังไม่ถูกหักแข้งหักขาจากสมาธิภาวนา ดังนั้น สมาธิภาวนาจึงเป็นเครื่องมือตัดพลังของอวิชชาได้ดี เพื่อปัญญาจะได้ทำการกวาดล้างไปโดยลำดับจนไม่มีอวิชชาเหลืออยู่ภายในใจ คำว่าภวังคจิตนี้ เริ่มทราบได้จากการภาวนาเมื่อจิตรวมสงบตัวลงไป พอถอนออกมาเรียกว่าจิตออกจากภวังค์ และเริ่มยุ่งไปกับเรื่องร้อยแปดที่อวิชชาเป็นผู้บงการ ไม่มีวันสำเร็จเสร็จสิ้นลงไป ฉะนั้น จึงไม่มีงานใดจะยืดยาวจนสืบสาวราวเรื่องหาเหตุผลต้นปลายไม่ได้เหมือนงานของอวิชชาที่แผ่กระจายไปทุกแห่งหน ตำบลหมู่บ้าน ตลอดโลกสงสาร และกล้าได้กล้าเสียต่องานของตน รักชังเกลียดโกรธ เป็นงานประจำของอวิชชาไม่มีรังเกียจ พอใจทั้งรัก ทั้งชัง พอใจทั้งเกลียด ทั้งโกรธแม้จะมีความทุกข์ทรมานแก่ผู้รับใช้เพียงไร อวิชชาเป็นไม่ยอมไม่ถอย ยุให้รักให้ชัง ให้เกลียดให้โกรธจนผู้รับผลเกิดความฉิบหายป่นปี้ไปเพราะสิ่งเหล่านี้ อวิชชาก็ไม่

ยอมเห็นใจและสงสาร บังคับให้ทำจนผู้รับใช้แหลกลาญไปกับมันนั่นแล คือความเป็นธรรมของอวิชชาทุก ๆ อวิชชาที่มีอยู่ในใจสัตว์โลก งานที่อวิชชาพาให้ทำนั้นไม่มีวันสิ้นเสร็จเหมือนงานอื่น ๆ นอกจากแตกแขนงกว้างขวางออกไปเรื่อย ๆ ไม่มีวันเวลาเป็นกฎเกณฑ์ขอบเขตเท่านั้น ผู้มีธรรมในใจเช่นผู้มีสมาธิปัญญาบ้าง จึงพอเห็นโทษ



ของอวิชชาที่พาทำงานไม่หยุด ดังนั้น เมื่อจิตรวมลงสู่ภวังค์ที่เรียกว่า อวิชชาพักงานชั่วคราว จึงปรากฏ มีความสุขสบายหายห่วงไปพักหนึ่งตอนที่จิตพักงานนี้แลที่พอเห็นโทษแห่งความหมุนของตนที่มีอวิชชาอยู่หลังฉาก ซึ่งความหมุนนั้นผิดธรรมดาที่อยู่ในภวังค์มากมาย ขณะที่จิตถอนขึ้นมาใหม่ ๆ ใจก็ยังมีความสงบเย็นอยู่ด้วยกำลังของสมาธิหล่อเลี้ยง จิตมีความสงบ เพราะสมาธิมากเพียงไรก็เห็นโทษแห่งความวุ่นวายของอวิชชาเป็นเหตุมากเพียงนั้น ด้วยเหตุนี้ ผู้ปฏิบัติจึงมักติดสมาธิจนไม่สนใจจะแก้ด้วยวิธีใด ๆ เพราะเป็นความสงบเย็นมากพอให้ติดได้ สุดท้ายจิตกลับเห็นโทษแห่งความวุ่นวายเพราะอวิชชา แต่ก็ติดในสมาธิซึ่งเป็นบ้านพักเรือนนอนของอวิชชาจนได้ เพราะไม่มีทางออกซึ่งเห็นว่าดีกว่านี้นี่แล ผู้ปฏิบัติ จะเห็นคุณของสติปัญญาอย่างถึงใจก็มาเห็นตอนพยายามถอดถอนทำลายอวิชชานี่แลเพราะนอกจากสติกับปัญญาแล้วไม่มีเครื่องมือใดสามารถทำลายได้

ภวังคจิตจะสูญสิ้นไปได้เมื่อไร ภวังคจิตไม่มีวันสูญสิ้นไปโดยลำพัง เพราะเป็นแหล่งสร้างภพสร้างชาติสร้างกิเลสตัณหามานานและทางเดินของอวิชชาคือการ



สร้างภพชาติบนหัวใจสัตว์โลกอยู่ตลอดไป ไม่มีวันเกียจคร้านและอิ่มพอ ผู้ปฏิบัติถ้ายังรักสงวนภวังคจิตและรักฐานแห่งสมาธิของตนอยู่ ไม่คิดหาทางขยับตัวเข้าสู่ปัญญา เพื่อสอดส่องดูตัวอวิชชาที่เปรียบเหมือนางบังเงาอยู่ในจิตหรือในภวังคจิต ในสมาธิ ก็เท่ากับเป็นสมุนของภพชาติอยู่เรื่อยไปไม่มีวันพ้นไปได้ ถ้าต้องการหลุดพ้นก็ต้องสร้างสติปัญญาขึ้นกับใจจนคล่องแคล่วแกล้วกล้าสามารถทำลายภวังคจิตอันเป็นตัวภพชาตินั้นเสีย ภวังคจิตก็สลายหายซากไปเอง ผู้จะทราบภวังคจิตได้ต้องเป็นผู้มีสมาธิอันมั่นคง และมีสติปัญญาอันหลักแหลม

เข้าเขตข่ายแห่งมหาสติมหาปัญญานั่นแล นอกนั้นไม่สามารถทราบได้ แม้เรียนจบพระไตรปิฎกก็ไม่พ้นจากความพกเอาความรู้อวิชชาไว้อย่างเต็มพุงไปได้ เครื่องมืออันยอดเยี่ยมก็คือ มหาสติมหาปัญญานี่แลเป็นเครื่องสังหารทำลายภวังคจิต ภวังคอวิชชา พระป่าก็เขียนไปตามนิสัยป่าอย่างนั้นเอง กรุณาอย่าได้ถือสาและยึดเป็นหลักเป็นเกณฑ์นักเลย เพราะพูดไม่มีแบบมีฉบับเป็นเครื่องยืนยันรับรอง เวลาปฏิบัติก็อยู่ในป่า เวลาเรียนก็เรียนในป่า ธรรมจึงเป็นธรรมป่า รวมแล้วมีแต่เรื่องป่า ไม่มีคำว่าคัมภีร์แฝงอยู่บ้างเลย

การอธิบายวิธีเดินจงกรมกับวิธีนั่งสมาธิก็ไม่ค่อยเป็นแถวเป็นแนว เนื่องจากความเกี่ยวโยงแห่งแขนงธรรมต่าง ๆ ที่ควรอธิบายมีสัมผัสกันเป็นตอนๆ จึงเขียนวกเวียนซ้ำซากไปตามความจำเป็น ผู้เริ่มฝึกหัดใหม่อาจเป็นปัญหาและทำให้เกิดความรำคาญอยู่บ้าง แต่อาจเกิดผลในวาระต่อไป จึงขอสรุปวิธีการทั้งสองว่า ถ้าเห็นว่าการเดินจงกรมเหมาะกับนิสัยและได้รับความสงบหรือเกิดอุบายต่าง ๆ ขึ้นมากกว่าวิธีนั่งสมาธิ ก็ควรเดินมากกว่านั่ง ถ้าการนั่งจิตได้รับผลมากกว่า ก็ควรนั่งมากกว่าเดิน

แต่ไม่ควรปิดทางของการเปลี่ยนอิริยาบถ ซึ่งเป็นความสำคัญสำหรับกายที่เป็นเครื่องมือทำงานทั้งสองนี้ จะเป็นวิธีใด ก็คือการทำลายกิเลสสิ่งพอกพูนภพชาติและกองทุกข์ทั้งมวลภายในใจอันเดียวกันนั่นแล กรุณาทำความสนใจกับจิตซึ่งเป็นสิ่งสำคัญของโลกด้วย โลกกับเราจะอยู่ด้วยกันเป็นผาสุกไม่อยู่ด้วยความเดือดร้อนนอนครางนักเพราะจิตได้รับการอบรมพอ มีเครื่องป้องกันหลบซ่อนบ้างดีกว่าที่ไม่มีอะไรในตัวเอง เวลาดับขันธ์จะได้อาศัยพึ่งร่มพึ่งเงาความดีภายในตัวที่สั่งสมไว้ สัตว์โลกเป็นไปกับกรรมดีกรรมชั่วและเสวยผลเป็นสุขบ้างทุกข์บ้างตลอดมาไม่เคยมีสัตว์ตัวใดหรือผู้ใดหลีกพ้น



ไปได้ โดยไม่ยอมเสวยผลที่ไม่พึงปรารถนา แม้ในโลกมนุษย์เราก็รู้เห็นกันอยู่อย่างเต็มตาเต็มใจทั้งท่านและเรา ตลอดสัตว์ซึ่งมีความสุขบ้าง ทุกข์บ้างเจือปนกันไปเป็นคราว ๆ ในรายหนึ่ง ๆ การอบรมความดี มีศีล สมาธิ สติ ปัญญาเป็นต้น เพื่อเป็นเรือนใจอันเป็นสิ่งที่ผู้บำเพ็ญจะพึงรู้เห็นในปัจจุบันวันนี้ไม่สงสัย เช่นเดียวกับสมัยพุทธกาล ส่วนขณะจิตที่รวมลงเป็นสมาธิซึ่งมีหลายขณะต่าง ๆ กันตามนิสัยนั้นไม่ขอแสดงไว้ ณ ที่นี้เกรงว่าท่านที่เริ่มปฏิบัติจะคิดคาดหมายไปต่าง ๆ ซึ่งมิใช่ความจริงที่เป็นเองจากสมาธินิสัยของตน

ที่อธิบายวิธีเดินจงกรม และนั่งสมาธิภาวนาที่ผ่านมานี้ อธิบายเป็นกลาง ๆ นำไปปฏิบัติได้ทั้งพระและฆราวาส ส่วนผลคือ ความเป็นหนึ่งของจิตที่เกิดจากการเดินจงกรมหรือนั่งสมาธินั้นส่วนใหญ่คือความสงบของจิตเวลารวมลงไปถึงที่แล้ว จิตเป็นหนึ่งมีอารมณ์เดียวกัน ส่วนย่อยที่อาจเป็นไปตามนิสัยนั้นผิดกัน ผู้ปฏิบัติจึงไม่ควรเป็นกังวลเมื่อได้ทราบจากเพื่อนฝูงเล่าให้ฟังว่า จิตเขาเป็นอย่างนั้น รู้อย่างนั้นเห็นอย่างนั้น และรู้เห็นนิมิตต่างๆ อย่างนั้น โปรดถือหลักใหญ่คือความสงบขณะที่จิตรวมลงเป็นที่สำคัญนี้เป็นหลักรับรองผลของสมาธิโดยทั่วไป

ท่านที่มีความเพียรพยายามอยู่แล้ว ไม่นิยามว่าเป็นนักบวชหรือสาธุชน ย่อมจะเห็นความอัศจรรย์ของจิตจากสมาธิภาวนาในวันหนึ่งแน่นอน ข่าวที่เคยอ่านในประวัติของอริยสาวกทั้งหลายจะกลายมาเป็นข่าวของตนในวันหนึ่งจนได้ เพราะสิ่งที่เป็นกิเลสบาปกรรม และธรรมเครื่องแก้กิเลสนั้นมีอยู่กับทุกคนและทั้งครั้งโน้นครั้งนี้ไม่ลำเอียง ผู้ปฏิบัติเป็นสามีจิกรรม ชอบในสมาธิวิธีผลเป็นที่พอใจเหมือนอริยสาวกในครั้งพุทธกาลได้รับ ตนจะพึงได้รับเช่นกัน ข้อสำคัญอย่าคาดกาลสถานที่ว่าเป็นที่เกิดแห่งมรรคผลนิพานยิ่งไปกว่าการปฏิบัติตนด้วยมรรคโดยชอบธรรมเถิด นี่แลเป็นเครื่องปลดเปลื้องกิเลสกองทุกข์ทางใจออกได้โดยสิ้นเชิง และมรรคคือธรรมแก้กิเลสโดยตรงเรื่อยมา แต่ครั้งโน้นถึงครั้งนี้ ไม่มีการเปลี่ยนแปลง กรุณานำมาแก้จิตซึ่งเป็นที่เกิดที่อยู่แห่งกิเลสทั้งมวลให้เป็นประจักษ์ขึ้นกับใจ ว่าใจได้เปลี่ยนตัวจากความเคยเป็นภาชนะแห่งกิเลสทั้งหลาย มาเป็นภาชนะแห่งธรรมโดยลำดับจนเป็นธรรมทั้งดวงใจถ้าลงได้เป็นธรรมทั้งดวงแล้วอยู่ที่ไหน ๆ ก็อยู่เถิด ความเกิดทุกข์ทางใจจะไม่มีมาเยี่ยมมาผ่านอีกเลย นอกจากธาตุขันธ์อันเป็นเรือนของทุกข์โดยตรงอยู่แล้ว ขันธ์ก็เป็นขันธ์

และทุกข์ก็เป็นทุกข์ไปตามเคยจนถึงวันสุดท้ายปลายแดน แล้วก็สิ้นซากจากความเป็นขันธ์ เป็นทุกข์ไปตามกัน คำว่าอวิชชาที่เคยเรืองอำนาจบนหัวใจก็สิ้นอำนาจขาดความหมายไป ในขณะที่จิตกลายเป็นธรรมทั้งดวงไปแล้ว นี่แลงานของธรรมมีความสิ้นสุดยุติและหลุดพ้นไปได้ ไม่เหมือนงานของอวิชชาซึ่งแผ่กระจายไปทั่วโลกสงสาร ไม่มีประมาณและเวลาจบสิ้นลงได้ จึงพอนำผลมาเทียบกันดูว่างานหนึ่งไม่มีประมาณและเวลาจบสิ้นลงได้ แม้จะทำไปกี่กัปกี่กัลป์ ก็พาให้หมุนเวียนอยู่ตลอดไป แต่งานหนึ่งมีทางเสร็จสิ้นลงได้ไม่ต้องวกวนขนทุกข์ให้แบกหามอยู่เรื่อยไป ทั้งสองงานนี้ ผู้เคยผ่านมาพอจะทราบผลที่ผิดกันเป็นคนละโลก ถ้าให้เลือกด้วยความเป็นธรรมจะเอางานไหนเพียงเท่านี้ก็พอมีทางออกได้ ไม่ติดจมอยู่กับงานวนเวียนงานนั้นจนลืมสนใจคิดถึงธรรมสมบัติเพื่อตนเองในกาลต่อไป





การออกจากสมาธิภาวนา

เวลาจะออกจากที่ภาวนา พึงออกด้วยความมีสติประคองใจ ถ้าจิตยังสงบอยู่ในภวังค์นั้นมิใช่ฐานะจะบังคับให้ถอนขึ้นมาแล้วออกจากที่ภาวนา แม้ถึงเวลาจะต้องไปทำงานการหรือออกบิณฑบาตก็ไม่ควรรบกวนปล่อยให้รวมสงบอยู่จนกว่าจะถอนขึ้นมาเอง งานภายนอกแม้จำเป็นก็ควรพักไว้ก่อนในเวลาเช่นนั้น เพราะงานของภวังคจิตสำคัญกว่ามากมายจนนำมาเทียบกันไม่ได้ หากไปบังคับให้ถอนขึ้นมาทั้งที่จิตยังไม่ชำนาญในการเข้าการออกจะเป็นความเสียหายแก่จิตในวาระต่อไป คือจิตจะไม่รวมสงบลงไปอีกดังที่เคยเป็น แล้วจะเสียใจภาย

หลังเพราะเรื่องทำนองนี้เคยมีเสมอในวงปฏิบัติ จึงควรระมัดระวังอย่าให้เรื่องซ้ำรอยกันอีก การออกถ้าจิตรวมสงบอยู่ก็ต้องออกในเวลาที่จิตถอนขึ้นมาแล้วหรือเวลาที่รู้สึกเหนื่อยขณะออกก็ควรมีสติ ไม่ควรออกแบบพรวดพราดไร้สติสัมปชัญญะซึ่งเป็นธรรมประดับตัวตามกิริยาที่เคลื่อนไหวก่อนออก ควรนึกถึงวิธีทำที่ตนเคยได้ผลในขณะที่ทำสมาธิก่อน ว่าได้ตั้งสติกำหนดจิตอย่างไร นึกคำบริกรรมบทใด ช้าหรือเร็วขนาดใด ใจจึงรวมสงบลงได้ หรือเราพิจารณาอย่างไร ด้วยวิธีใด ใจจึงมีความแยบคายได้อย่างนี้เมื่อกำหนดจดจำทั้งเหตุและผล ที่ตนทำผ่านมาได้ทุกระยะแล้ว ค่อยออกจากสมาธิภาวนา การที่กำหนดอย่างนี้เพื่อวาระหรือคราวต่อไป จะทำให้ถูกต้องตามรอยเดิมและง่ายขึ้น

เฉพาะนักบวชที่เป็นนักปฏิบัติอยู่แล้วแม้ออกจากสมาธิมาแล้ว สติที่เคยประคองจิตก็ไม่ควรปล่อยวางในอิริยาบถต่าง ๆ คือ ยืน เดิน นั่ง นอน และทำข้อวัตรหรือทำงานอะไรอยู่ก็ควรมีสติกำกับคำบริกรรมหรือมีสติสัมปชัญญะอยู่กับตัวไม่ปล่อยใจให้ส่ายแส่ไปตามอารมณ์ต่าง ๆ ตามนิสัยของจิตที่เคยต่ออารมณ์ การมีสติอยู่กับคำบริกรรมหรือมีสติอยู่กับตัว กิริยาที่

แสดงออกต่าง ๆ ทางกายวาจาย่อมไม่ผิดพลาดและเป็นความงาม ไม่แสลงหูแสลงตาผู้อื่น แม้จะมีนิสัยเชื่องช้าหรือรวดเร็วประการใดก็อยู่ในกรอบแห่งความน่าดูน่าฟังและงามตา ขณะทำสมาธิภาวนาจิตก็สงบลงได้เร็ว เพราะสติเครื่องควบคุมใจและงานที่ตนกระทำอยู่กับตัว ถ้าเป็นสัตว์ก็อยู่ในความอารักขา จะจับมาใช้งานเมื่อไรก็ง่าย ภัยก็ไม่ค่อยเกิดได้ง่ายเหมือนปล่อยไปตามยถากรรม จิตที่พยายามรักษาอยู่ทุกเวลา แม้ไม่รวมสงบลงได้ดังใจหวังก็ไม่ค่อยเที่ยวก่อกรรมทำเข็ญใส่ตัวเหมือนที่ปล่อยไปตามยถากรรม การรักษาจิตได้แทบทุกครั้งหรือได้ทุกเวลานั้น เป็นการบำรุงสติและจิต เพื่อควรแก่งานทาง



ด้านสมาธิภาวนาและงานอื่น ๆ ได้ดี งานใดก็ตามที่ผู้ทำทำด้วยความจงใจ มีสติจดจ่ออยู่กับงานงานนั้นย่อมเป็นที่น่าดู ไม่ค่อยผิดพลาด ตัวเองก็ไม่เป็นคนเผอเรอเป็นคนหรือพระที่อยู่ในระดับ ไม่ลดฐานะและการงานให้เป็นของน่าเกลียดที่ว่า “สติจำต้องปรารถนาในที่ทั้งปวง” นั้นถูกต้องเหมาะสมอย่างยิ่ง หาที่คัดค้านไม่ได้ ทั้งนี้ เราจะเห็นความจำเป็นของสติในเวลาทำสมาธิภาวนาหรือการพิจารณาธรรมภาคทั่วไป สติจำต้องตามกิจการนั้น ๆ อยู่ทุกระยะ จึงจะทราบเรื่องราวของจิตของธรรมได้ละเอียดลออสมความมุ่งหมาย ยิ่งผู้มีภูมิจิตภูมิธรรมสูงมากเพียงไร สติก็ยังเป็นธรรมจำเป็นทุกระยะโดยปราศจากสติไม่ได้เลย ปัญญาจะคมกล้าสามารถเพียงไร ย่อมขึ้นอยู่กับสติเป็นเครื่องพยุงส่งเสริมแม้ปัญญาจะก้าวขึ้นสู่ภูมิมหาปัญญาก็เป็นการแสดงถึงสติว่าต้องก้าวขึ้นสู่ภูมิมหาสติเช่นเดียวกัน เพราะสติเป็นธรรมเครื่องนำทางของงานทุกชนิด คนเราธรรมดาสามัญเพียงขาดสติไปบ้างเป็นบางเวลากิริยาที่แสดงออกไม่น่าดูเลย ยิ่งปล่อยให้ขาดไปมากแบบไม่สนใจเลยแล้ว ก็นับว่าจวนจะบ้าแน่นอนไม่สงสัย

ด้วยเหตุนี้ *นักปฏิบัติที่บรรลุธรรมช้าหรือเร็ว แม้*

จะต่างกันตามนิสัยวาสนาก็ยังขึ้นอยู่กับสติปัญญาเป็นของสำคัญอยู่ด้วย ผู้เร่งรัดทางสติมาก สมาธิก็ปรากฏได้เร็ว คิดอ่านทางปัญญาก็ไปได้เร็วผิดกัน เราคิดเพียงงานเขียนหนังสือก็พอทราบได้ คือถ้าวันใดสติเลื่อนลอยเพราความคิดสับสนมาก วันนั้นเขียนหนังสือก็ผิด ๆ ถูก ๆ ทั้งขีดทั้งฆ่ายุ่งไปหมด แต่ถ้าวันใดใจไม่ยุ่ง สติมีอยู่กับตัวบ้าง วันนั้นเขียนหนังสือก็ถูกดีไม่ค่อยขีดฆ่าอะไรนักเลย ท่านที่มีชื่อเสียงกิตติศัพท์กิตติคุณในทางจิตทางธรรมโดยมากมักเห็นความสำคัญของสติ ท่านพยายามตั้งสติอยู่ตลอดมา ไม่ยอมให้พลั้งเผลอไปได้ ยิ่งเวลาทำสมาธิภาวนาพิจารณาธรรมทั้งหลายด้วยแล้ว สติกับปัญญา



ต้องกลมกลืนเป็นอันเดียวกันไปโดยตลอด ไม่ให้ขาดวรรคขาดตอนได้ เช่นผู้นั้นทำอะไรอยู่ที่ใด ก็คือผู้มีชาครธรรมเครื่องตื่นอยู่กับตัว เป็นผู้มีเครื่องป้องกันตัวอย่างแน่นหนามั่นคง ข้าศึกยากจะเข้าถึงได้ ภัยทางใจจึงไม่มีผิดกับผู้ไม่มีสติ ซึ่งเป็นพวกกอบโกยทุกข์เป็นไหน ๆ มีเท่าไรรับเหมาจนหมด

ท่านอาจารย์มั่นท่านสั่งสอนเน้นหนักทางสติมาก ไม่ว่าความเพียรในท่าใดอิริยาบถใด ไม่ว่าผู้เริ่มอบรมใหม่หรือเก่า ท่านเป็นต้องสอนสติตามไปกับโอวาทเพื่อภูมิจิตภูมิธรรมของผู้มาศึกษานั้นไม่ลดละเลย ท่านว่า ท่านเคยเห็นโทษแห่งความขาดสติและเห็นคุณในความมีสติทั้งในระยะเริ่มต้นแห่งความเพียรตลอดไปถึงที่สุดจุดหมายปลายทางมาแล้วว่าเป็นสิ่งสำคัญด้วยกันทั้งสองอย่างประมาทไม่ได้ โดยให้ความมั่นใจแก่นักปฏิบัติว่านักปฏิบัติในเพศใดวัยใดก็ตาม ถ้าเป็นผู้สนใจกับสติอยู่เสมอไม่ได้ขาดวรรคขาดตอนในอิริยาบถและอาการต่าง ๆ นักปฏิบัตินั้นจะพึงมีหวังได้ชมสมาธิสมาบัติมรรคผลนิพพานไม่พ้นมือไปได้ เริ่มแรกแต่การอบรม ขอให้มีสติเป็นพี่เลี้ยงรักษาเถิดความรู้สึกตนและรู้สึกผิดถูกชั่วดีที่เกิดกับตนและผู้อื่นนั้นอย่างไรต้องทราบได้ตามลำดับ ที่สติอยู่



กับตัวไม่ยอมพลั้งเผลอ ปล่อยให้กิเลสฉุดลากและล้วงเอาของดีไปกินเสีย ย่อมมีหวังแน่นอน โดยมากผู้ปฏิบัติธรรมกลายเป็นนักตำหนิธรรมว่าไม่ให้ผลเท่าที่ควรหรือไม่ให้ผลแก่ตนในเวลาบำเพ็ญนั้นเพราะกิเลสตัวพาให้เผลอนั้นแลแอบมาทำหน้าที่ก่อนสติ ซึ่งเป็นผู้นำและแอบทำหน้าที่แฝงไปกับจิต ทั้งเวลาประกอบความเพียร และเวลาธรรมดา จึงทำให้ผิดหวังไม่ได้ดังใจหมายแล้วแทนที่จะตำหนิตัวผู้เสียท่าให้กิเลส แต่กลับไปตำหนิธรรมว่าไร้ผลไปเสีย จึงมีแต่เรื่องขาดทุนโดยถ่ายเดียวในข้อนี้ เป็นเพราะผู้ปฏิบัติไม่สนใจสังเกตกิเลสตัวพาให้เผลอนั้น เป็น



ภัยต่อตนและความเพียร เจ้าตัวนี้จึงได้โอกาสออกหน้าออกตาอยู่กับนักปฏิบัติ โดยผู้นั้นไม่รู้สึกว่าตนได้ถูกมันลากจูงอยู่ตลอดเวลา ถ้าเป็นนักสังเกตอยู่บ้าง จะพอทราบได้ในช่วงระยะเวลาไม่ถึงนาทีเลย คือ ขณะเริ่มประกอบความเพียรด้วยท่าต่าง ๆ โดยเริ่มตั้งสติต่อความเพียรนั่นแล เป็นขณะที่จะทราบได้ว่าความตั้งสติกับความเผลอสติจะรบกันให้ผู้ปฏิบัติดูและไม่นานเลย ความเผลอสติ อันเป็นฝ่ายกิเลสที่คอยจดจ้องมองทีอยู่จะเป็นฝ่ายชนะ และฉุดลากจิตหายเงียบไปเลย จากนาทีนั้นก็มีแต่ร่างของนักปฏิบัติผู้ไม่มีสติทำความเพียรอยู่เปล่าๆ

ถ้าเดินจงกรม ก็สักแต่กิริยาว่าเดิน ถ้านั่งสมาธิอยู่ก็สักแต่กิริยาว่านั่ง ถ้ายืนเป็นท่ารำพึงธรรมก็สักแต่กิริยาว่ายืนอยู่เท่านั้น เหมือนหุ่นหรือตุ๊กตาเราดี ๆ นี้เอง หาเป็นความเพียรตามองค์ของผู้บำเพ็ญอย่างแท้จริงไม่ เพราะสติที่เป็นองค์ความเพียร อันจะยังผลนั้น ๆ ให้เกิดได้ถูกกิเลสตัวเผอเรอเอาไปกินเสียสิ้นแล้ว เหลือแต่ร่างซึ่งเป็นเพียงกิริยาแห่งความเพียรอยู่เท่านั้นนี่แล กิเลสทำลายคนทำลายความเพียรของนักปฏิบัติ มันทำลายต่อหน้าต่อตา และทำเอาอย่างสด ๆ ร้อน ๆ ด้วยวิธีกล่อมให้หลับสนิทขณะกำลังทำความเพียรนั่นเอง ถ้าอยากทราบว่ากิเลสประเภทต่าง ๆ มีความสามารถอาจเอื้อมเพียงไร ย่อมจะทราบได้ทุกระยะ แม้ขณะเริ่มจะทำความเพียรก็ทราบได้ไม่ยากเย็นอะไรเลย แต่โดยมากไม่อยากทราบกัน อยากทราบแต่สมาธิสมาบัติมรรคผลนิพพานอย่างเดียว หาทราบไม่ว่าธรรมเหล่านี้จะปรากฏขึ้นมาได้เพราะอะไร ถ้าไม่ใช่เพราะสติกับปัญญาเป็นเครื่องมือบุกเบิกอันสำคัญ หาใช่เพราะความเผอเรอ ไม่พอที่จะไม่สนใจระวังมัน อันเป็นตัวทำลายธรรมทั้งหลายที่ตนพึงประสงค์ดังนี้.

รายนามผู้ร่วมสมทบพิมพ์หนังสือ "วิธีทำสมาธิแบบหลวงปู่มั่น"

ลำดับ	ชื่อ-สกุล	จำนวนเงิน
๑	คุณชัยสิทธิ์-คุณธนวรรณ เอกสิทธพงษ์	๑๐,๐๐๐
๒	คุณพ่อวัชระ-คุณแม่ทองสุก โลหารักษ์พงษ์ และคุณสมจิตต์ ครองมงคลกุล	๑๐,๐๐๐
๓	นพ.พรชัย-ทพญ.วันรัชดา ลีลานิพนธ์	๑๐,๐๐๐
๔	คุณอัจฉรา ชเล็ท	๙,๐๐๐
๕	คุณอภิชาติ ภาคแก้ว	๗,๘๕๐
๖-๗	คณะศรัทธาบริษัทบางจากปิโตรเลียม	๗,๐๐๐
๘	คุณนารี ทิวาสัมฤทธิ์	๕,๒๐๐
๙	คุณนงลักษณ์ ชอบดี	๕,๐๐๐
๑๐	คุณรินทร์-คุณธีรประภา เศวตประวิชกุล	๕,๐๐๐
๑๑	ดร.ณัฏฐวุฒิ อุทัยเสน	๕,๐๐๐
๑๒	คุณสุนีย์	๔,๐๐๐
๑๓	นพ.วันชัย จันทราพิทักษ์และครอบครัว	๔,๐๐๐
๑๔	รศ.เอี่ยมศรี พงศ์พนรัตน์	๓,๑๕๐
๑๕	คุณประวีณา อาจศิริและคณะ	๓,๑๓๐
๑๖	คุณรัชนี ไม่ทราบนามสกุล	๓,๐๐๐
๑๗	คุณสุนี ไม่ทราบนามสกุล	๓,๐๐๐
๑๘	คุณกฤตยา ชารินทร์	๓,๐๐๐
๑๙	คุณทิพยาภรณ์ ธีระเดช	๓,๐๐๐
๒๐	คุณนำพา นวลศรีฟู	๒,๕๘๐
๒๑	คุณวิชัย โพธิ์นทีไท	๒,๕๐๐
๒๒	คุณมลิวัลย์ ปานแดง	๒,๒๕๐
๒๓	คุณชุติมา ตันติศิริรัตน์	๒,๒๓๐



๒๔	คุณสุภาพร พนาคร	๒,๑๐๐
๒๕	อาจารย์สมปอง วงศ์สระน้อย	๒,๐๗๐
๒๖	ผศ.เอกพรรณ สวัสดิ์ชิตัง	๒,๐๕๐
๒๗	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒,๐๐๐
๒๘	คุณพิพัฒน์ ศิริธนาวัฒน์	๒,๐๐๐
๒๙	คุณผดุงศักดิ์ เอื้ออารยะมนตรี	๒,๐๐๐
๓๐	คุณสุชาติ เพชรชู	๒,๐๐๐
๓๑	คุณอดิเรก พิพัฒน์ปัทมา	๒,๐๐๐
๓๒	คุณศิริรัตน์ วัฒนกุล	๒,๐๐๐
๓๓	ผู้ไม่ประสงค์ออกนามจากรพ.เวชศาสตร์เขตร้อน	๒,๐๐๐
๓๔	คุณศศมน ลิมป์ศิริพันธ์	๑,๖๕๐
๓๕	คุณยุพดี สกุลวัฒนพงษ์	๑,๖๒๐
๓๖	คุณวันทนีย์ โลหะปะกิตกุล	๑,๕๕๐
๓๗	คุณสุวรรณา สันติกาญจนาธร	๑,๕๑๕
๓๘	คุณพานิตนันท์ เจริญชัยชนะ	๑,๕๐๐
๓๙	คุณสมใจ ระวิสะญา	๑,๕๐๐
๔๐	คุณวนิดา ชีวพันธุศรี	๑,๕๐๐
๔๑	คุณหญิงอัจฉรา ภูวนารถนุรักษ์	๑,๕๐๐
๔๒	คุณพวงทอง ศรีแก้ว	๑,๕๐๐
๔๓	คุณกริยาพร สองเมือง	๑,๔๐๐
๔๔	คุณนวรัตน์ เหล่าชวลิตกุล	๑,๒๕๐
๔๕	คุณภาณุมาศ ใบแสง	๑,๒๕๐
๔๖	คุณอมรรัตน์ ซาววาลา	๑,๒๕๐
๔๗	คุณวิภา งามวงศ์มาศ	๑,๒๐๐
๔๘	คุณมาลินี บุญชูใจ	๑,๑๐๐
๔๙	คุณบรรเจิด สังขริชัย	๑,๐๕๐

๕๐	คุณพงศ์ทิพย์ สุทธิทักษ์	๑,๐๕๐
๕๑	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๑,๐๔๕
๕๒	คุณพรทิพย์ วงศ์กระจ่าง	๑,๐๔๐
๕๓	คุณตรีชัย เลิศล้ำพงศา	๑,๐๐๐
๕๔	คุณจินตนา ลีทวีสมบูรณ์	๑,๐๐๐
๕๕	คุณผลิตา เกียรติสุขเกษม	๑,๐๐๐
๕๖	คุณวีรวรรณ ของสิริวัฒนกุล	๑,๐๐๐
๕๗	คุณเรวัตร-คุณณัชชา-คุณธนัท-	
	คุณชาญชัย-คุณณัฐิดา-คุณฐนิตา สุวรรณกิตติ	๑,๐๐๐
๕๘	รศ.ดร.บัญชา-คุณวิไลลักษณ์-คุณบัญญวิชญ์ ขวัญยืน	๑,๐๐๐
๕๘	คุณเอมอร วัฒโนดม	๑,๐๐๐
๖๐	คุณตั้วมัก แซ่ล้อ	๑,๐๐๐
๖๑	คุณเรวัตร-คุณวัลยา แสงนิลและครอบครัว	๑,๐๐๐
๖๒	คุณวิชยา จันทร์เลิศเลขา	๑,๐๐๐
๖๓	คุณนรินทร์ ชาสะอาด	๑,๐๐๐
๖๔	คุณซิ้วเตียง แซ่จิวและลูกหลาน	๑,๐๐๐
๖๕	คุณอภินันท์ คลอวุฒินันท์	๑,๐๐๐
๖๖	คุณทัศนีย์ เจียมรัตนศิลป์	๑,๐๐๐
๖๗	คุณสมถวิล ชูเกียรติวัฒนากุล	๑,๐๐๐
๖๘	คุณกัญญารัตน์ พุ่มโพธิ์	๑,๐๐๐
๖๙	คุณสุดารักษ์-คุณชไมพร รักษ์ศิริวณิช	๑,๐๐๐
๗๐	คุณสมศักดิ์-คุณฐากร วงศ์จันทร์เพ็ญและบุตร	๑,๐๐๐
๗๑	คุณกมลวรรณ ดีช่วย-Fabio Colautti	๑,๐๐๐
๗๒	คุณระวีวรรณ เขมะศิริ	๙๗๕
๗๓	คุณธนพร	๙๕๐
๗๔	คุณธนวรรณ โคตรวงษ์	๘๐๐



๗๕	คุณเพ็ญภรณ์-คุณภัฏฐณิชา เบญจบุตร,	
	คุณวิภาวี-คุณณัฐวัฒน์ วงษ์ไชยคณากร	๗๙๐
๗๖	คุณพิมพิไล แพงโสม	๗๖๐
๗๗	คุณสมชาย ศักดาทิวากร	๖๕๐
๗๘	คุณบุญเกียรติ แสงนาค	๖๒๐
๗๙	คุณอรวรรณ เดชศิริบูรณ์	๖๐๐
๘๐	คุณศวิตา ธิติมาพงศ์	๖๐๐
๘๑	คุณสอิ้ง เซ่งไพเราะห์	๕๗๕
๘๒	คุณอุไรวัลย์ พุทธิอมรกุล	๕๗๐
๘๓	คุณธัญพร ภู่บังบอน	๕๕๐
๘๔	คุณนงนารถ ม่วงน้อยเจริญ	๕๓๐
๘๕	คุณสุลัดดา ลีลาสุธาโรจน์	๕๐๐
๘๖	คุณอัปสร ตั้งมโนกุล	๕๐๐
๘๗	คุณไกรฤทธิ์ เกิดกองเกียรติและคุณคชชล จันทร์หลิน	๕๐๐
๘๘	คุณประดิษฐ์ เผ่าพิบูล	๕๐๐
๘๙	คุณชนิดาภา พุ่มโพธิ์	๕๐๐
๙๐	คุณนงลักษณ์ ฟองพิกุล	๕๐๐
๙๑	ด.ช.ชินภัทร เผ่าพิบูล	๕๐๐
๙๒	คุณประเสริฐ กมลนาวิน	๕๐๐
๙๓	คุณศศิธร เหล่ากาญจนอุดม (โยคะวา)	๕๐๐
๙๔	ม.ล.กัญญาภัค นาวินฤทธิ์เดช	๕๐๐
๙๕	คุณจุฑาทิพย์ ติยะวัชระพงศ์	๕๐๐
๙๖	คุณภัทรา ชวเดชารัตน์กุล	๕๐๐
๙๗	คุณพจนา อยู่จุ้ย	๕๐๐
๙๘	คุณนิยดา พงศ์พาชำนาญเวช	๕๐๐
๙๙	คุณแม่เซี้ยม แซ่เท้น	๕๐๐

๑๐๐	คุณเกียรติชัย-คุณระพีพรรณ ศีลจิตส่ง	๕๐๐
๑๐๑	คุณวสุมน ปัญญานิธิสกุล	๕๐๐
๑๐๒	คุณธีรวัฒน์-คุณรัชดาวรรณ-ด.ช.ธีรภัทร ราชัน	๕๐๐
๑๐๓	คุณเชี่ยมเอ็ง แซ่ลี้	๔๕๐
๑๐๔	คุณกฤตพร อยู่ศรี	๔๐๐
๑๐๕	คุณสุนีย์ อุดมหิรัญ	๔๐๐
๑๐๖	คุณสุรพิเชษฐ์ มนตรีสุนทร	๔๐๐
๑๐๗	คุณนพรัตน์ ปุณยางกูร	๓๗๐
๑๐๘	คุณกฤษณ์ บุปผาวาณิชย์	๓๖๐
๑๐๙	คุณเกศรา เอกโชติ	๓๐๐
๑๑๐	คุณนิตยา สุริยวงศ์และครอบครัว	๓๐๐
๑๑๑	คุณดารณี ดีน้อย	๓๐๐
๑๑๒	พระชัยพร จนฺทวํโส	๓๐๐
๑๑๓	คุณระวีวรรณ โรจนวานิช	๓๐๐
๑๑๔	คุณสุวิมล ไชยพัฒนะพฤกษ์	๓๐๐
๑๑๕	คุณอรวรรณ พิชญอนันต์กุล	๓๐๐
๑๑๖	คุณมธุรส เตชะศรีสุขโข	๓๐๐
๑๑๗	คุณธัญญาลักษณ์ สุนันท์ชัยการ	๓๐๐
๑๑๘	คุณกัลยา สุนันท์ชัยการ	๓๐๐
๑๑๙	คุณอภิณห์พร นิธิสันถวะคุปต์	๓๐๐
๑๒๐	คุณรัตนา เอื้อจิตรบำรุง	๓๐๐
๑๒๑	คุณพ่อบุญทัน-คุณแม่สุภาพร สว่างเรือง	๓๐๐
๑๒๒	คุณบุษมัน ฐิติธรรมธาดา	๒๙๐
๑๒๓	พ.ต.อ.บุญเสริม ศรีชมภู	๒๗๐
๑๒๔	คุณโกวิท พันธ์เพชร	๒๕๐
๑๒๕	ด.ญ.เวธกา สุขแสนไกรศร	๒๐๐



๑๒๖	คุณสุทิน อุปกิจ	๒๐๐
๑๒๗	คุณเสรีภาพ ชาธิมา	๒๐๐
๑๒๘	คุณประภาพรรณ เหมือนเพชร	๒๐๐
๑๒๙	คุณพิศิษฐ์ โภทชงรัก	๒๐๐
๑๓๐	คุณจุฑาทิพย์ สุนทรปาน	๒๐๐
๑๓๑	คุณบุญเริง พุ่มโพธิ์	๒๐๐
๑๓๒	คุณศรันย์ภัทร แก้วมณี	๒๐๐
๑๓๓	คุณสุวิทย์-คุณพัชราภรณ์ เขียวสุย	๒๐๐
๑๓๔	คุณไชยยา-คุณบุปผา ไชยคำ	๒๐๐
๑๓๕	คุณกัญญารัตน์ มีประวัติ	๒๐๐
๑๓๖	คุณโรจน์ สุขุมเสาวลักษณ์	๒๐๐
๑๓๗	ผู้ไม่ประสงค์ออกนาม	๒๐๐
๑๓๘	คุณณรงค์ฤทธิ์ อุปถัมภ์	๒๐๐
๑๓๙	คุณกัสมาวดี อันโน	๒๐๐
๑๔๐	คุณเพ็ญศรี ตันทอง	๑๗๐
๑๔๑	คุณชัยวัฒน์ ปิดตาระพา	๑๖๐
๑๔๒	คุณกนกรัตน์ ปิยะเนติธรรม	๑๕๐
๑๔๓	คุณเปรมจิตต์ วิมุกตานนท์	๑๕๐
๑๔๔	คุณอารีย์ รอดสวัสดิ์	๑๕๐
๑๔๕	คุณต๋อม ข้าราชการเขตบางพลัด	๑๓๐
๑๔๖	คุณอนุรักษ์ ทับซ้าย	๑๑๐
๑๔๗	คุณธิดา	๑๐๐
๑๔๘	คุณศิริพร ถาวโรฤทธิ์	๑๐๐
๑๔๙	คุณณิชชาอร สมพงษ์และครอบครัว	๑๐๐
๑๕๐	คุณบุญช่วย อินทรศีล	๑๐๐
๑๕๑	คุณรัตนา บริสุทธิ์และครอบครัว	๑๐๐

๑๕๒	คุณจรินพร สีแสงฉ่ำและครอบครัว	๑๐๐
๑๕๓	คุณธิดา สิงห์โตแก้ว	๑๐๐
๑๕๔	คุณจิตรา อุดมผลภักดี	๑๐๐
๑๕๕	คุณอุดม พุ่มโพธิ์	๑๐๐
๑๕๖	คุณบุษรินทร์ พุ่มโพธิ์	๑๐๐
๑๕๗	คุณยายแก้ว มีสวัสดิ์	๑๐๐
๑๕๘	คุณสำรวม มีสวัสดิ์	๑๐๐
๑๕๙	ด.ญ.รินรดา มีสวัสดิ์	๑๐๐
๑๖๐	ด.ญ.อนรรฆวี-ด.ช.วสุวัตต์ โภชนกุล	๑๐๐
๑๖๑	ด.ช.ณัฐนันทน์ เถื่อนไพร	๑๐๐
๑๖๒	ด.ช.ณัฐดนัย เถื่อนไพร	๑๐๐
๑๖๓	คุณนพมาศ ทีปสว่าง	๑๐๐
๑๖๔	คุณจักรกฤษณ์ วีระกิจพานิช	๕๐
๑๖๕	คุณปวริศร์	๕๐
๑๖๖	คุณเปรมฤดี พุฒพันธ์	๕๐
๑๖๗	คุณสุพัตรา ติรกานันท์	๔๕
๑๖๘	คุณจิราวุฒิ เจตนเสน	๔๐
๑๖๙	คุณศันสนีย์ อิ่มอโนทัย	๓๐
๑๗๐	คุณเพ็ญพักตร์ ศรีปทุม	๒๐
๑๗๑	คุณเพิ่มพงศ์-ด.ช.เอกสหัส ธนพิพัฒน์สัจจา	๒๐

รวมศรัทธาทั้งสิ้น ๒๐๕,๖๖๕

ชมรมกัลยาณธรรมขอกราบอนุโมทนาบุญทุกท่าน

การให้ธรรมะเป็นทาน เป็นการให้ที่มีอานิสงส์สูงสุด

กราบเรียนสาธุชนทุกท่าน

ชมรมฯ มีนโยบายที่จะเผยแผ่ธรรมะสู่สังคม ด้วยการจัดงานบรรยายธรรมเป็นธรรมทาน และผลิตสื่อที่ส่งเสริมการพัฒนาคุณธรรมจริยธรรม เช่น หนังสือ, เทปคลาสเส็ท, ซีดี, MP3 และบริจาคเป็นสาธารณกุศลไปยังสถานที่ต่าง ๆ เป็นจำนวนมาก

ท่านสามารถมีส่วนร่วมเป็นสมาชิกชมรมได้ ไม่ว่าจะเป็นเพศใด วัยใด ไม่จำกัดความรู้ เชื้อชาติและศาสนาด้วยการสละแรงกาย แรงใจ และร่วมบริจาคเพื่อเป็นเจ้าภาพ ในการจัดงานธรรมบรรยาย เป็นเจ้าภาพในการบริจาคหนังสือไปยังห้องสมุด หรือวัด ต่าง ๆ เป็นต้น ตามกำลังศรัทธาของท่าน หรือเข้าร่วมกิจกรรมต่าง ๆ ของชมรม โดยไม่เสียค่าใช้จ่ายใด ๆ

ท่านผู้มีจิตศรัทธาต้องการหนังสือและสื่อธรรมทานของชมรมกัลยาณธรรม กรุณาติดต่อ

ชมรมกัลยาณธรรม

๑๐๐ ถ.ประโคนชัย ต.ปากน้ำ อ.เมือง จ.สมุทรปราการ ๑๐๒๗๐ โทร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๙๖๒๔ โทรสาร. ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓ และ ๐๒-๗๐๒-๘๗๖๓ หรือ

ชมรมกัลยาณธรรม

๘๙/๖-๗ ซอยศึกษาวิทยา ถ.สาธรเหนือ แขวงสีลม
เขตบางรัก กทม. ๑๐๕๐๐
โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘
โทรสาร. ๐๒-๒๖๖-๓๘๐๗

ผลงานเล่มอื่น ๆ

ของชมรมกัลยาณธรรม

- ทางสายเอก (ฉบับไทยปกแข็ง, เล่มเล็ก, สองภาษา, และฉบับภาษาอังกฤษ)
- บันทึกสนทนาธรรม ตามรอยพ่อ
- การใช้ชีวิตที่คุ้มค่า
- มาดสดใสด้วยหัวใจเกินร้อย
- สนทนาภาษาธรรม เล่ม ๑, ๒, ๓, ๔, ๕, ๖ และเล่ม ๗
- อัญมณีแห่งชีวิต , ประวัติท่านพระอาจารย์มั่น
- อริยมรรค และ การปฏิบัติคือบทพิสูจน์
- ชีวิตหลังความตาย ชีวิตใหม่ที่ต้องเตรียมตัว
- วิธีอยู่เหนือดวง และโอวาทสี่ของเหลียวฝาน
- อุบายทำให้จิตสงบและกระจกส่องกรรมฐาน
- ดวงดีวิถีพุทธ
- สันติวรบท และอริยธรรม
- รวมรสบทธรรม
- ตายแล้วไปไหน
- สติ ๕ อย่าง และ บทโศลกแห่งพุทธอิสระ
- บารมีธรรมสู่ความสำเร็จ
- ให้ทานเพื่ออะไร ฯลฯ , พระคิริมานนทสูตร

นอกจากนี้มีเทปคำบรรยาย, ซีดี และ MP3
อีกจำนวนมาก ติดต่อได้ที่ชมรมกัลยาณธรรม

โทร. ๐๒-๖๓๕-๓๙๙๘ และ ๐๒-๗๐๒-๗๓๕๓